究極の身体調整法

瞬間整体

脳科学・心理学・自然法則で
心身の可能性を拓く！

(一社)ボディーバランス上原・代表理事
上原考一

BAB JAPAN

CamScannerでスキャン

すが、実はこれらのものとは本質が全く違うのです
私も過去にユーチューブの動画を多くアップしました。まだユーチューバーなんていう言葉もない時に、立位でバンバン動きを変えて、コリを瞬間的に緩めたり、痛みをとる、派手な動画を撮っていました。

確かに、その場での変化や改善は簡単に起こせますが、時間の経過とともに、また症状が表層部に現れるのです。それはなぜでしょうか？

その人の元々の生活習慣と環境が変わらないからです。体の使い方により、バランスも崩れます。意識や思考パターン、心のあり方など、出来事や問題は全て自分自身にあるのに、そのトリガーを変えずに**表面的な技術で対応しても、限界がある**のです。

以前に出版した書籍『すごい整体』（SBクリエイティブ刊）は、誰でもわかりやすい簡単なケア方法を紹介していて、本質的な実践理論にはほとんど触れていませんでした。しかし今、このような時代だからこそ、しっかりと本質に触れる必要があると本気で思い、本書を執筆しました。

「自分と向き合って自然由来の自然体に戻る」こと、「自分の可能性に気づく」こと、そんな

原理原則をフィロソフィとして言語化し、治療家の方々に、そして痛みや体の不調に苦しんでいる多くの人に伝えたい！のです。コロナに負けない身体作りをして、免疫力を最大化する。**自分ができる簡単なことをやればいいだけなのです。**

さらに、整体業界全体の底上げをして、整体革命を起こしたい！と本気で思っています。今回は、治療家の観点からも、とても大切な話をしています。技術より、最も大切な**心構え（あり方）**の話です。「治せる技術があればなんとかなる」という治療家の時代は、もう終わっています。

今の時代は価値観の変化が起こり、パラダイムシフトの真っ只中にあるのです。整体師の仕事は痛みを取ることだけではなく、それに伴う**「心」**や**「気持ち」を扱い、**クライアントさんの人生をケアできる整体師が求められる時代になっています。従来の価値観に縛られず、次の価値観が何かをしっかり見極めていきましょう。

CamScannerでスキャン

はじめに——2

序章 脳の認識へアプローチする！……9

治る「きっかけ」を与えるだけ！／ワクワク楽しみながら試していく
常識とは洗脳のようなもの／間違いだらけの体の使い方
同じ状態を維持するにはロスがある／形あるものは必ず崩れる
痛みに対するファクター／脳の情報フィルター「網様体賦活系」

第①章 他の整体と何が違うのか？……29

やり方ではなく、思考を自由自在に変えていく／整体を楽しく、ラクに、もっと自由に
未来の自分の可能性に気づかせる／症状の重さと施術時間は、一切比例しない
その場で圧倒的な変化と改善がわかる／超時短で立位で行う瞬間整体
やり方に合わせるのではなく、やり方を壊す／触れる極み
相手の人生を豊かにするサポート／意識やイメージで変化は起こる
良くも悪くも思い込みで変わる／変化にフォーカスし、痛みを追いかけない
執着を手放す／全ては肯定的意図で変わる／筋肉の「酸欠」を解消する
教育で受けた「洗脳」を解く！／効果を出すには、やり方より考え方を変える
ビリーフ・チェンジ／痛みを感じているのは体？ 脳？／二択で、痛くないように動かす
なぜ施術を受けてもまたぶり返すのか？／自分で揉んでも治らない理由
痛みと自律神経との関係ではない／FS整体とは、コンセプトである
これが瞬間整体だ！（実践法の紹介）……86

第2章 なぜ痛みやコリは生まれるのか？ …… 103
肩がこる、首がこる原因とメカニズム／日常での肩こり、首こり対策法
肩こりに効果絶大！「ニュー・8モーション」／コリと痛みは、何が違う？
筋トレの強刺激は、コリや痛みを増幅する／「本当に体に良い」運動とは
体の常識は矛盾だらけ

第3章 慢性痛と急性痛の違いを知る …… 125
慢性痛＝心因性疼痛とは／慢性痛を放置してはいけない
痛みのフィジオロジー（生理学）／構造の問題と痛みは別のもの
不快な感覚と不快な情動／病になっても、心まで病まない

第4章 なぜ体を動かさずに、痛みやコリが消えるのか？（FS整体心理アプローチ） …… 145
言葉の使い方で整う！／視線を変えるだけで、体の動きが変わる
サブモダリティー（五感の構成要素）
生存欲求から作られた無意識のプログラミング／「空白の原則」を知る
「VAK」へダイレクトにアプローチする
「焦点化の原則」を知る

CamScannerでスキャン

第⑤章 脳のリミッターを外す！ …… 165

意識（顕在意識）と無意識（潜在意識）の特徴／思いや信念を変えるのは難しい
他者基準を強要されるから辛い／無意識を引き出すため、正直になる
「勘違い・歪曲・一般化」を知る／事実は変わらないが、捉え方は変えられる
問題解決への三つのアプローチ

第⑥章 整体師としてのあり方 …… 179

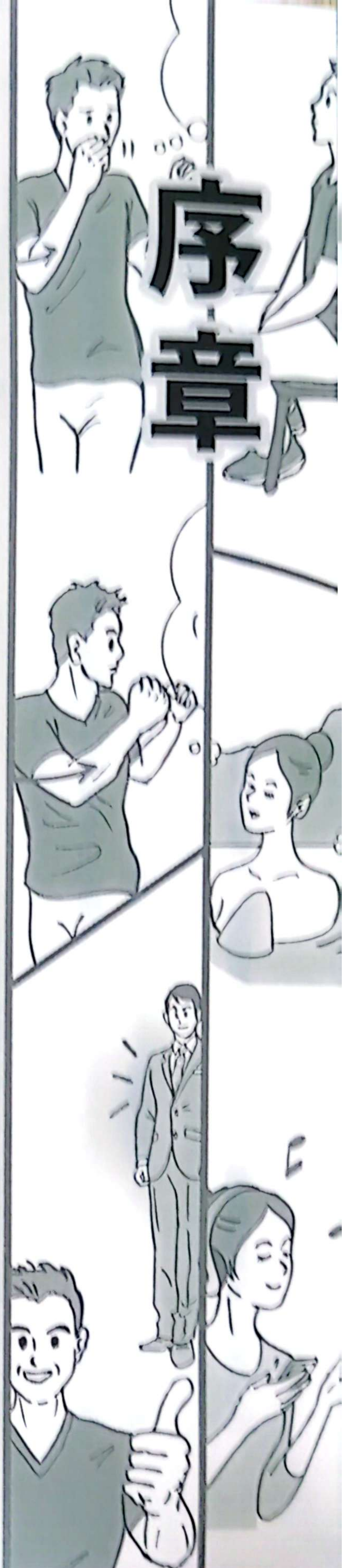
トランス状態を使う／人は危険を感じると意識的になる
トランス状態とはどのような時か？／施術の暗黙知／天才的ひらめきが生まれる状態へ
変化を作り出すにはトランス状態が最適な理由／潜在能力を発揮させる対人関係
「ラポール（調和した関係）」から「治る未来」を実感

第⑦章 シンクロ（共鳴） …… 197

共同創造する整体／施術を介した共鳴／[illegible]
「整えてあげる・整えてもらう」ではない関係／[illegible]
[illegible]フィールドの共鳴／[illegible]
[illegible]
[illegible]

おわりに

序章



脳の認識へ アプローチする！

CamScannerでスキャン

治る「きっかけ」を与えるだけ！

私は治せない。答えは「あなた自身が知っている」。どうしたら楽になるか、体と向き合い感じ取る。痛いところはそっとしておく。心と体のバランスを整え、後は自然法則に従う。
「30年以上患った椎間板ヘルニアを自力で克服したからこそわかる、その痛みと苦しみ」―

私は整体師ですが、「治る」とか「治す」という表現にとても違和感を持っています。

例えば、毎日8〜10時間のデスクワークを行っている人の肩こりや腰痛に「完治」はあるのでしょうか？　そして毎日、激しい練習をするアスリートの身体から、痛みやケガ、さらに疲労は消えるのでしょうか？　残念ですが、そんなことはありえません。

ですが今この業界は、何でも治すとか、戻りが一切ないとか、がんも治すとか、医療を否定するかのような過激な表現の手技療法が溢れています。残念ですが、それらは幻想でしかありません。

そして私は「治すのではなく、本人の潜在能力を覚醒させて、本人に治させる」、このこと

CamScannerでスキャン

毎日、長時間のデスクワークをしている人は、
肩こりや腰痛の「完治」が可能なのか？

をとても大切にしています。人間の身体はものすごいポテンシャルを秘めているので、その元に戻ろうとする一貫性のシステムを最大限に使います。

私がやることは、あくまで**施術を通して「きっかけ」を与えているだけ**なのです。元々、本人が持っているスペック、**体のシステム**を発動させます。本人が備えた治るための潜在能力を、最大限引き出すサポートを行っているにすぎません。

そして、それが複雑すぎると意味がないので、**「単純明快」**にしています。

そこでまず、とても大切なお話をします。この本を読み進めるにあたり、注意してほしいことです。様々な知識や方法など…それは無駄ではないし、きっと有効だと思います。しかし、それでも症状が改善しないのなら、その方法が当人に合っていないだけなのです。

本書では、セルフケアの元となるコンセプト（考え方）や、マインド（心）のあり方に焦点を当てて

「肩こりにはこのやり方」と、決まったやり方が万人に合うわけではない！

います。治療家や整体師として人の身体に携わる仕事をされている方や、今も身体の不調に悩んでいる方に伝えたい、**「自然由来で整う、という新たなリソース」**です。

肩こりにはこのやり方、腰痛にはこのやり方というように、それが自分に合っていれば症状は改善すると思います。しかし、そのやり方では痛みや違和感を感じて、不快に感じる人もいるということです。

私たちは十人十色、皆違います。筋骨格系の質量も違い、性格や遺伝子配列、血液など、全て違うのです。自分と同じ人間は、世界中どこを探してもいません。

それをその**違い体質のに合わせる「やり方」には違和感を感じます。**痛みが変わらない、変化がない場合は、その方法は自分に合っていないという、一つの指標になり得ます。自分に合ったた方法を探せばいいだけです。身体の使い方にも、これが正しいという絶対的な正解はありません。人から言われたことや、外部情報を頼て理解するのではなく、**「自分の感**

性に従う」ことに置き換えてみてください。そして、自分の持っているスペックをフリースタイル（自由自在）に使いこなすのです。

ワクワク楽しみながら試していく

「正しい・間違い」ではなく、**「感じる」＝「自分の感性」**に重きを置きます。そもそも**「痛みを知らない人が、相手の痛みを理解できるはずがない」**のです。知らないこと、体験がないことを人に教えるのは、机上の空論でしかありません。

私は30年以上、椎間板ヘルニアを患い、もがき苦しんでいました。あらゆる整体や治療法も受け、病院にも行きましたが、望ましい結果は得られませんでした。そこで徹底して自分と向き合い、身体の使い方を研究することにより、自力で椎間板ヘルニアを克服しました。

治すのはテクニック（技術）ではなく、自分（本人）自身なのです。テクニックも大切ではありますが、最も大切なのは、自分の感覚を「感じる」ことです。だから、保険診療の整骨院へ行っても、一般的な整体院へ行っても、**「その人に適した治療法」を教えてはくれない、教**

えられないということです。

さらに、対症療法について簡単にお伝えします。

揉んでもらったり、電気治療をしたり、整体を受けたりして、その時はなんとなく良くなっても、家に帰ったらもう腰が痛いのです。明日は重要な仕事をこなさないといけないのに！　これでは意味がないですよね？　そもそも、**痛みのある部位を触るというのは「傷口を開く行為と同じ」**です。

また、骨は骨単体で動くわけではありません。そこに付随している筋肉が収縮したり弛緩することで、骨や関節が動きます。その付随している筋肉や関節を無視して、なんでもかんでも骨盤が歪んでいるのが原因なんていうのは論外です（腰が痛いから腰に原因があるわけではなく、**多くの問題は、間違いだらけの身体の使い方や、生活習慣、生活環境に潜んでいる**からです）。

ではどうしたら良いのか？　原因を知り、身体の使い方や癖、偏りがちな思考パターンを理解し、生活習慣を変え、痛みが出づらい体を作ります。今の環境を変える必要があるのです。

それを、自分である程度、改善できるようになることが一番良いと考えています。腰痛だから腰が悪いわけではなく、あくまで**痛みとは「現象」としておこっているだけ**です。体全体を

通して見てみると、必ず別のところに問題があることがわかります。

さらに言うと、たとえ体を整えて痛みがなくなっても、以前と同じ生活環境にいれば、また同じ体の使い方を行ってしまい、その痛みの症状は再発（自ずと作り出す）を繰り返し、慢性痛になってしまいます。

そこで、これは私からの新たな提案です。様々なやり方、セルフケアなどありますが、その方法をそのまま行うのではなく、どうすれば楽になるのかという**「快の感覚」**にフォーカスしてみてください。「自分の感性に合わせて行う」。これがポイントです。

「こう動くと痛みが少ない！」と、身体の変化を受け取ることがポイント。

それを、ワクワク楽しみながらやるのです。**「あ、こんな動きで楽になった」「こうやると、痛みがさっきより少ない」**など、身体からのフィードバックを素直に受け取ります。少しの変化すら肯定的に受け入れ、「必ず良くなる」という思いを心に強く抱き、一生懸命、あきらめずに粛々とやってみてください。

CamScannerでスキャン

常識とは洗脳のようなもの

重要なのは、そのやり方に合わせるのではなく、**自分自身の「絶対感覚」に合わせる**ことです。自分と向き合い（内観して）、体の声を聞きます。痛みや違和感を感じるということは、体が「その動きはできません。それ以上動かすと危険ですよ」と体感覚を通して教えてくれているのです。

なので、自分と向き合う、自分の感性を信じる、自分を認める、自分を癒やす、自分を労う、自分を大切にする…ということで、自己肯定感を満たして動きます。

全ての答えは全部自分が知っているので、自分の感性が重要なのです。身の回りに起こる様々な現象は、全て自己責任です。痛みや違和感を感じながら動いているのは、苦痛で辛くないでしょうか？　だからその反対に、少しでも楽で快適な方向にベクトルを向ければ良いだけなのです。

この考え方を受け入れることができた瞬間、新たな結果や新たな未来が拓かれます。

CamScannerでスキャン

この方法は、**世間一般的な常識とは「真逆の発想」で結果を出します。**

例えば、20年前と10年前では、常識が変わっていますよね？ 10年前と今の常識も違いますよね？ 常識というのは常に移ろっていくので、意味がないのです。

特に健康分野の常識は、常に変わります。私は学生時代に「ウサギ跳び」をやっていた世代ですが、今の子供たちは、ウサギ跳びを知りません。トレーニングの意味もなく、体に良くないことが証明されたから、時代の経過とともになくなったのです。そのようなものはたくさんあります。常識なんて洗脳と同じなので、早く気づいて抜け出しましょう。

それと、私たちは育った環境や、見て聞いたことを正しいと認知してしまう思考の癖（パターン）があります。ここに捉われていたら、それを超える結果なんて望めません。

今までと違う結果が欲しいのであれば、まずは環境を変えて、行動を変える。そして今までと違う習慣を身につけ、脳内の思考パターンを変える必要があります。

そのポイントは、頭を柔軟にして、新たな考え方を受け入れるだけです。セオリーを取っ払う。とりあえずやってみる。やってだめだったら、また別のことをやればいいだけですから。

なんでも否定するのではなく、プラス思考で肯定的意図で捉えることが大切になります。失

CamScannerでスキャン

敗をおそれるのではなく、失敗するから、「気づき」を得られるのです。それは失敗ではなく、全て学びになるのです。

あるのは、「肯定的意図とフィードバック」だけなのです。その環境が全ての答えを導き出してくれます。そして、「自由自在」（自由な発想で、自在に生きる！）になれます。

これは、私が普段から意識している事柄です。「いかに思考を柔軟にして、ものごとを捉えていけるか」を基本にした生き方です。

間違いだらけの体の使い方

そしてもう一つ重要なのは、「体の使い方」に問題があることです。何気ない日常動作など、いつも小手先の動きをして、自分でバランスを崩し、痛くなるような所作をしていることにあります。

理に適った、原理原則に従った体の動きを取り戻せば良いだけです。

CamScannerでスキャン

敗をおそれるのではなく、失敗するから、「気づき」を得られるのです。それは失敗ではなく、全て学びになるのです。

あるのは、「肯定的意図とフィードバック」だけなのです。その環境が全ての答えを導き出してくれます。そして、「自由自在」（自由な発想で、自在に生きる！）になれます。

これは、私が普段から意識している事柄です。「いかに思考を柔軟にして、ものごとを捉えていけるか」を基本にした生き方です。

間違いだらけの体の使い方

そもそも、一番重要なのは、「体の使い方」に問題があることです。何気ない日常動作など、いつのまにか体の軸をずらして、自分でバランスを崩し、痛くなるような所作をしていることにあります。

[illegible]人、[illegible]な体の動きを取り戻せば良いだけです。

[illegible]

CamScannerでスキャン

タ動かしますが、これは原始反射です。その後、寝返りをして、這い這いをします。それから、つかまり立ちをして、二足歩行を行います。

これらの動作は、誰かに教わるものではありません。これらは実は、遺伝子レベルに組み込まれていて、誰に教わることなく本能的に行う動作ですね。これは原理原則なのです。

ですが、私たちは大きくなるにつれて様々な情報が入り、目で見て耳で聞いて頭で考えるようになります。教育という名の洗脳を受けるのです。そして、思考や行動パターンが形成され、小手先の動きをするようになってしまいます。

世の中にはあらゆる情報が溢れていて、メディアで「腰痛にはこれがいい！」などと取り上げられれば、みんな飛びつきますよね？　確かにそれは一定の人には有効かもしれませんが、その人に合っているかどうかは別問題です。その人に合わないことをやっているから結果が出ないのです。

だから、自分の感覚と向き合うことが大切になります。自分の感覚は絶対ですから、**気持ちいいとか、快の感覚があれば合っています。**しかし逆に、痛みや違和感を感じたら自分には合っていないので、見極めの指標になります。

CamScannerでスキャン

「答えは全部自分が知っている」。どんな動作もそうですが、痛くない動きに変容させればいいのです。きれいな動きが正しいわけではなく、**痛くない動きをすればいいだけ**です。

どうやれば痛くないか、どうすれば快適に過ごせるか、自分の感覚に従い、感性を豊かにするだけでいいのです。

同じ状態を維持するにはロスがある

よく巷には、「完治できる」とか「痛みを再発させない」とか謳っている手技がありますが、そんなモノはありえません。最初にも書きましたが、人生には空模様があり、移ろって動いていきます。ずっと晴れ続けることはないし、ずっと雨が降り続けることもない。晴れの日がいいからといってずっと晴れていたら、作物は枯れて砂漠化が進みます。

逆も然りで、ずっと雨が降り続いていたら作物は腐り、育ちませんよね。雨が降り続けば水害も起こります。そのような偏った環境にいたら、どうなるかは想像できると思います。

晴れの日があり、雨の日もあり、曇りの日もあり、雪が降る日もあり、台風が来たりと、**いろいろあって均衡を保とうとしています。**これが自然界の摂理なのです。

CamScannerでスキャン

我々の身の回りにある世界は、全てがバランスを保たれているということです。実は身体の状態も同じで、生物たるゆえんとして常に移ろって動いていて、**1秒たりとも同じ状態はない**のです。

健康で良い状態を保ちたいという気持ちはわかります。しかし、日によって「重いな」「だるいな」「痛いな」「辛いな」ということがあると思います。

でも、「少し楽になってきた」「痛みが和らいできた」「なんか軽くなってきた」「すごく調子が良い！」となったりします。そしてまた「何か重いな」「だるいな」「痛いな」と。実はこの繰り返しをしているのです。

例えば、今日はすごく調子が良い快適な状態とします。そして次の日は、逆にすごく調子が悪い不快な状態に。さらに次の日は、快適で最高に調子が良い状態。その次の日は、苦しくて辛くてどうしようもない不快な状態…と。もし、このような繰り返しをしていたら、体はさつくて大変ですよね。

なので、この振り幅を最小限にすることです。でも、完全に一定にはならないので、**極力振り幅が小さくなるように安定させることが大切**になります。

人体も自然と同じで、常に状態は移り変わっているもの。

理想をいうなら、振り幅が最小限で、快適でも不快でもない穏やかな状態を保ちます。川のせせらぎのように流れていく感じです。私たちは物体ではありません。**人体とは流体、流動体なので、常に状況は流れ、変容していきます。**

大切なのは、この流れを滞らせずに循環させていくことなのです。私たちは地球上に存在していて、そこには季節変動があり、日本には四季があります。周りの環境が変化して変わるのに、私たち人間が変わらないのはおかしいですよね。

形あるものは必ず崩れる

痛みがないから大丈夫とか、整ったからほったらかしではダメなのです。それはなぜでしょ

CamScannerでスキャン

うか？

この地球上に存在しているということは、重力の影響化にあり、物理的な影響や自然界の摂理、生活環境など、私たちはあらゆる刺激を常に受けています。これらは普遍的なものであり、その影響下で身体は確実に変化しているのです。これらのことを理解しておきましょう。

そして、どんな物もそうですが、ほったらかしにしたら形は崩れ、そのパフォーマンスも低下したり失われてしまいます。**物持ちを良くして、その能力を引き出すには、メンテナンスやコンディショニング（手を入れること）が重要**です。

例えば、車の車検を思い出してください。何のために車検を受けるのでしょうか？　良い性能を保ち、安全に乗るためですよね。また、損傷している部品を交換したりして元通りにするためです。

例えば今、肩が痛いとしましょう。いろいろな治療を受けたが、よくならないからといって、肩のパーツを交換することはできませんよね。私たちの体は、あくまで代替えが利かないのです。だから、今あるモノを大切に、メンテナンスやコンディショニングをする必要があります。

痛くなってからの調整ではなくて、**「痛くならないための体作り」**に意識をシフト

する必要があるのです。

そして**一流と呼ばれる人たちは、こぞって健康に対する意識、リテラシーが高い**といえます。

なぜだかわかりますか？

それは、全てのことは健康でないとできないからです！　「良い仕事をしたい！」「良い生活を送りたい！」「良い学びをしたい！」「お金を稼ぎたい！」など、全ての原点は「**健康**」なのです。そこに自己投資ができなくて、何に投資をするのでしょうか？

真の幸せをつかみたい、心を豊かにして自己成長したいのであれば、最低限でも**健康に対する自己投資**を心がけてください。

痛みに対するファクター

痛みとは、ほとんどの方がないほうがいいものとか、悪いものと思っています。でも、実は**この痛みがないと、私たちは生きていけないのです**。それはなぜか、少し考えてみましょう。

[illegible]、痛みを感じますね。また、[illegible]が痛いとして、「痛てっ！」

となった時、さらにその痛い動きを「グイッ」とやりますか？ 絶対にやりませんよね。
つまり、体が「今それをやると痛いですよ」「これ以上動かすと壊れますよ」と痛みを出して教えてくれているのです。ブレーキの役割を果たしています。危機を回避するためのシステムが働いているといえます。

慢性的な痛みは、脳の間違った認識によるものだった！

大切なのは、痛みを取り除くことばかり考えるのではなく、**なぜ痛くなっているのかということを理解**して、痛みが出ない動作、痛みを感じない動作をすることです。
また、痛みは脳の仕組みによるものなので、何回も同じような痛みを感じていると、脳がその痛みを記憶して、記憶強化が起こります。そして、慢性痛になってしまいます。**慢性痛とは、何回も同じ痛みを繰り返すことによって、免疫システムが過剰反応を起こしている状態**です。

すでに器質的な問題がないにもかかわらず、痛みが続いているという状態は、脳のほうで間違った認識になっているのです。それを正す必要があるということです。

フリースタイル整体では、脳と体の感覚を行き来させて、誤認識を正しく正常化します。脳が変われば体は変わり、体が変われば脳の認識も変わります。ただし、一旦身体が整っても、また小手先の動作などを行っていれば、症状が表層部に現れ、不調になります。

本書では、痛くならないための動きについて考えながら、体の構造に沿った動きをレクチャーしていきます。症状別のセルフケアだけではなく、意識やイメージ、考え方やものの見方、フィロソフィの大切さなどに触れていきます。

あらゆる観点からの統合的なアプローチで身体を整え、**不快な症状が出づらくなる身体作りの提案**をしています。

脳の情報フィルター「網様体賦活系」

「網様体賦活系」という脳科学の用語があります。元々の英語は、*Reticular Activating*

System（ラティキュラー・アクティベイティング・システム）の略で「RAS」といいます。日本語で簡単に説明すると、**「その人がもつ関心事や興味に対して、脳は情報を自動的に集める」**ということです。

網様体賦活系は脳の機能の一つで、「自分にとって必要な情報だけを脳にインプットするフィルター」のような役割をしているわけです。脳はとても合理的に作られていて、効率よく情報のインプットをするようにできています。

これは、情報を受け取るアンテナが広がることを意味しています。目的が明確な人は、本の内容だけではなく、必要なキーワードがポーンと入ってくる。拾えるのです。

ところが、目的や目標がないまま本を読んでいると、ただの読書となります。「あぁ、これは知ってる」とか、「これは知らなかった」とか、それだけで終わってしまいます。

目的が明確で「なんのために」が、はっきりしていると、文章の内容やキーワードだけでなく、言語を超えたメッセージがどんどん入ってくるわけです。同じように、**目的として症状を改善したい場合は、痛みにフォーカスしていた関心を、快の感覚や心地良い感覚にフォーカスしましょう。**

治療家としてクライアントさんのサポートをしたい場合などは、そこに関心を持つことにより、**体感覚のセンサーも敏感になります。**また、ＲＡＳのフィルターが、快の情報や治療家として必要なリソースとなり得るものを効率良くインプットしてくれます。

治癒するために必要なメッセージが、自動的にポンポンと入ってくるのです。もし自分がすでに知っていることがあったとしても、それは確認作業になります。反復することで、新たな気づきや、新たな観点が生まれたりするものです。

学びとは本当に大切なことですので、あなたはなんのためにこの本を読んでいるのか、もう一度、目的を認識していただきたいと思います。体の不調を改善すること。そして人生を幸せに過ごせるようにすることですね。また、治療家としてセラピストや整体師の仕事をされている方ならば、その目的はクライアントさんの体を良くすることですね。

ぜひ、**ＲＡＳのアンテナを広げて、五感のフルスペックを最大限に使いこなしましょう。**

CamScannerでスキャン

第1章

他の整体と何が違うのか？

CamScannerでスキャン

やり方ではなく、思考を自由自在に変えていく

私は「FS整体」を提唱しています。これは「フリースタイル整体」という意味合いがあります。**「自由な発想で、自在に身体を整える」**というコンセプトのもとに開発した整体法です。**症状が改善して、治ればなんでもいいスタイル**です。

私の施術もだいぶ完成してきました。日々少しずつ研究してきて、やっと、ある程度の形になってきました。この仕事に就いた当時から、体の悩みを持っている多くの方の役に立ちたいと思って今に至ります。

しかし今のこの業界では、自分の技術が安定してくると、自分の技術以外に対して攻撃したり、自分の技術の優位性を語ったりするケースを多く目にします。特にSNSが隆盛となってからは、その傾向が強くなってきた気がします。

その気持ちもわからなくはないのですが、私は「優位性をことさらに主張する必要はない！」という考え方です。なぜなら、「クライアントさんが良くなればそれでいい」と思うからなの

CamScannerでスキャン

です。とにかく私はクライアントさんを元気に笑顔にしたいのです。

ＦＳ整体の技法の一つに「瞬間調整法」があります。これは言葉通り、瞬間的に身体を整えるので**「瞬間整体」**とも呼ばれます。この整体法は、やり方も大切ですが、それよりももっと大切にしていることがあります。

それは、小手先の「やり方」や「テクニック」よりも、**「心のあり方」**や**「考え方」「フィロソフィ」「ものの見方」**です。

そして、常識とは真逆の発想で、症状の改善を行ったりします。「そんな方法やそんな考え方があったのか！」と言われる人もいれば、「そんな考え方や論理は邪道だ」と言われる人もいるかもしれません。しかし限界を超えていくには、常識的なことをやっていたらダメなのです。

特に私は、セオリー通りにやることを敬遠します。常識を疑い、客観的にモノゴトを捉え、常に俯瞰して全体の流れを見ていきます。そして、一定のプロセス通りではなく、カスタマイズして、自分の感性に従って自由な発想から、**非常識でエキサイティングに身体を整えていきます。**

整体を楽しく、ラクに、もっと自由に

「整体を楽しく、ラクに、もっと自由に」。これこそが、フリースタイル整体の最重要コンセプトです。そのため、「まるで魔法みたい！」と言われるエンタメ性も取り入れています。
立位のままで自由自在に体を整えていく様は、さながら劇画『北斗の拳』の「北斗神拳」です。

以前はDVDやユーチューブなどで、**「お前はもう整っている！」（『北斗の拳』の主人公、ケンシロウのセリフ）**と言って施術を行っていたものです（笑）。

整体にエンタメ性を入れることで、その効果にレバレッジがかかる。

でもこれは、決してふざけているのではありません。FS整体は、他ではできない体験を提供して、その価値をクライアントさんが感じられるように施術構成を組み立てます。果たして、他の治療院や整体院で

は、楽しくワクワクしながら体がラクになりますか？

エンタメ性を取り込むことにより、その効果にレバレッジがかかり、クライアント本人が想像もできないエキサイティングな変化が目の前で起こるのです。自分の想像を超えてくるので、感動体験になるわけです。

例えば、肩こりなどが、その場で立位で触れただけで数秒で抜けたらどうでしょうか。腰痛で前屈みが痛くて辛かったのに、**簡単な立位の調整だけでラクに動かせるようになったらどうですか。**しかも、痛い腰には触らないのです。

こうなると、もう驚いて笑うしかないですよね。人は本当に驚くと笑うのです。自分が知り得ない知識や体験したことのないことが目の前で繰り広げられるので、頭の思考、情報処理能力が追いついていかないから、笑うしかないのです。

本来の自分の可能性に気づかせる

このようなプロセスが、施術構成に組み込まれているので、自分の体の変化に驚いて笑うの

です。そして、本来の自分自身の身体のポテンシャルに気づいて、ワクワクしながら整っていきます。

自分自身の潜在能力に目覚めて、自己肯定感もどんどん高くなるので、治るスピードが跳ね上がり、さらに効果にレバレッジがかかります。本人の可能性に気づかせ、進むべき方向性に導きます。

そしてFS整体では、短時間で負荷をかけずに変化・改善に導くことを最重要としています。

もちろん、時間をかける施術を否定しているわけではありません。時間をかけてゆっくり改善される人もいます。一概に正しいとか間違っているということではありません。

しかし、**一般的な施術ではほとんどの場合、刺激の入れすぎ（施術のやりすぎ）なのです。**

時間をかけることは、知らず知らずのうちに、負荷をかけているのと同じです。負荷をかけずに、最小限の力で最大限の効果を引き出すべきだと考えます。この短時間の理由は、後ほどまた詳しく解説します。

症状の重さと施術時間は、一切比例しない

一般的な治療法や整体で、時間をかけるのは「丁寧に施術をするため」と言われます。本当にそうなのでしょうか？ **実際は時間がかかればかかるほど、体への負担は大きくなり、狂いも起こります。**

ちなみに、腹臥位（うつ伏せ）で5分施術を受けると、どんな現象が起こるか知っていますか？ 体内で何が起こるか想像してみてください。胸郭は潰れ、内臓は圧迫され、呼吸がしづらくなります。そして体全体に緊張状態が起こります。

なぜ、こうなるのでしょうか。当たり前ですが、私たちは地球上に存在しているので、重力の影響下にいます。ですから、常に下に引っ張られているということです。腹臥位によって、自重で内臓や肺、心臓に圧がかかり、負担を強いられる状況になります。

その状態から、さらに揉む行為や押す施術行為で圧をかけるので、体にかかる負担は倍増されるわけです。なので、FS整体での施術は、腹臥位（うつ伏せ）ではありません。

体を楽にしようとして負担を強いられていたら、本末転倒なのです。体にかかる負荷を最小

CamScannerでスキャン

限にするために、時短を[illegible]施術

もちろん短時間だからといって、施術を雑に行っているわけではありません。短い
丁寧に繊細な施術を行うという前提の話です。

また、時間はどんどん経過していくので、1秒たりとも同じ時間は存在しませんよね
たり前ですが、私たち人間も同じ状態を維持することはできません。常に時が進むよう
は1秒たりとも同じ状態ではないからです（同じ状態を維持するにはロスが生じてしま

これが時間をかけても意味がない理由なのです。私たちは物体ではなく、生物（流動的
なので、良くも悪くも常に揺れ動いて変化しているという普遍的な事実があります。

その場で圧倒的な変化と改善がわかる

では、質問です。**20分時間をかけて行った施術で痛みやコリがなくなるのと、数秒単位の施**
術で痛みやコリがなくなるのと、どちらが記憶に残るでしょうか？ 答えは明白です。短時間

限にするために、時短を心がけて施術します。

もちろん短時間だからといって、施術を雑に行っているわけではありません。短い時間でも丁寧に繊細な施術を行うという前提の話です。

また、時間はどんどん経過していくので、1秒たりとも同じ時間は存在しませんよね？　当たり前ですが、私たち人間も同じ状態を維持することはできません。常に時が進むように、**体は1秒たりとも同じ状態ではない**からです（同じ状態を維持するにはロスが生じてしまう）。

これが時間をかけても意味がない理由なのです。私たちは物体ではなく、生物（流動的な体）なので、良くも悪くも常に揺れ動いて変化しているという普遍的な事実があります。

その場で圧倒的な変化と改善がわかる

では、質問です。**20分時間をかけて行った施術で痛みやコリがなくなるのと、数秒単位の施術で痛みやコリがなくなるのと、どちらが記憶に残るでしょうか？**　答えは明白です。短時間で楽になるほうですね。

CamScannerでスキャン

私の施術は、全身調整を1回行って終わりです。整形外科や整体のように、時間をかけて施術の**「やってもらった感」で満足させるのではありません**。それは検査と短時間の施術によって、その場で「変化・改善」を体験できる施術構成になっています。そのため、「やってもらった感」は少ないのですが、変化・改善の満足度がとても高くなります。

そうして、施術が進むにつれて「感動」から「さらなる感動」へと、**感動体験のループ**が繰り返されていくのです。

FS整体の特徴の一つとして、「検査→アプローチ→検査」のプロセスがあります。

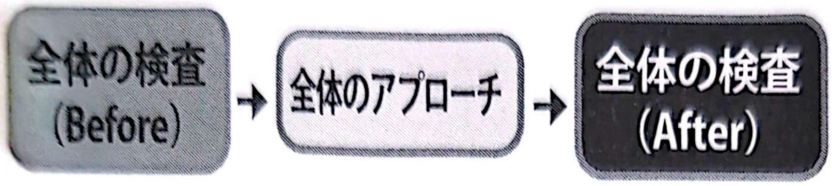
まず初めに、検査を行って、痛みや違和感などの出現や、可動域の確認をします。それから施術のアプローチを行います。その後、必ず確認のための検査を行います。

この**「検査」→「アプローチ」→「検査」のプロセスを、部位ごとに短時間で行っていき**、

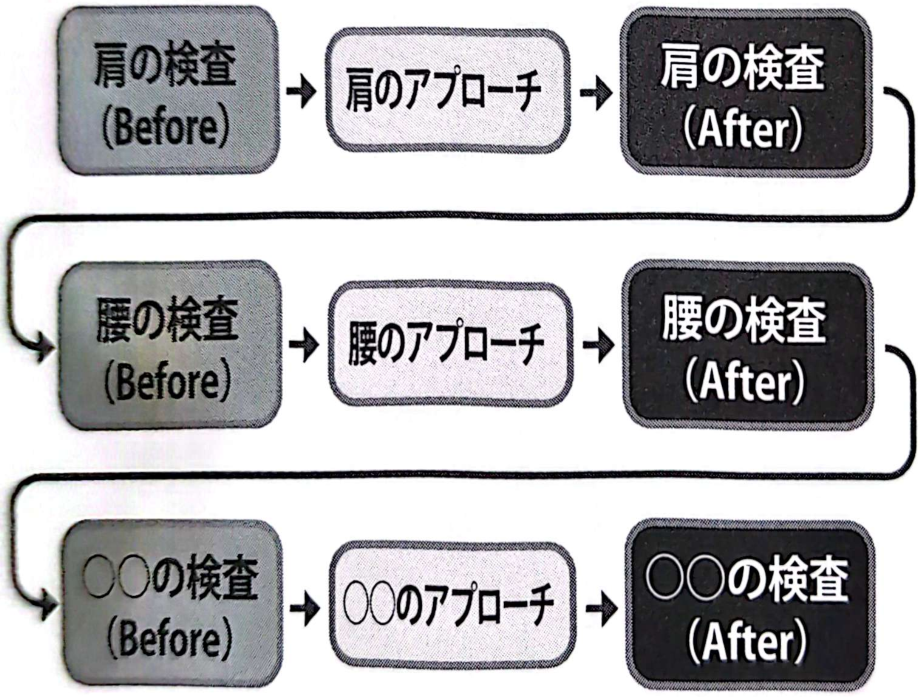
そして、全身調整を5分という時短で実現させています。

一般的な治療法や整体では、最初に検査を行い（検査すらしないところもある）、全体の施術が終わった後に、確認検査を行うやり方がほとんどです。これだと状態の変化がわかりづらいのです。なぜなら、「やってもらった感」のほうが強いので、症状の改善具合がわかりづらくなってしまうのです。

一般的な整体の場合



FS整体の場合



一般的な整体では、最初に検査してから最後に確認検査を行う。一方、FS整体では部位ごとに検査して、改善具合をしっかり認識してもらう。

CamScannerでスキャン

そしていまだに、寝かせた状態で正中線を出して**「左右の足の長さが違う」「骨盤や体が歪んでいるから不調になる」**などと平気で言う治療家や整体師が多いのです。その上で矯正なり調整をして、「これで整ったので、足の長さも揃い、歪みもとれました」などと言われたことありませんか？（笑）

そして、あなたは本当にその変化を実感できましたか？　しかも、起きて動いたとたんに、また足の長さは戻り、体も状態に応じて歪んでしまうのです。

ＦＳ整体は違います。**施術のプロセスを細分化し、部位ごとに刻んで検査を挟みます。**まずクライアントさんに「今の状態を認識」してもらい、そこからアプローチし、再度確認のための検査をするのです。

クライアントさんは短時間のうちに、この施術構成を体験するので、驚いて感動します。当たり前ですが、自分の想像を遥かに超えてくるからです。**「痛いところに触らないし、なんでこんな簡単なことで楽になるの？」**と、体験を通して実感するわけです。

このプロセスが全身調整で繰り返されるので、感動から感動のループに繋がるのです。

超時短で立位で行う瞬間整体

短時間で瞬間的に効果を引き出すので、「なんでこんな簡単なことで？」とクライアントさんの想像を超えて、感動体験レベルにまで引き上げます。良い意味で期待を裏切ります（笑）。そのインパクトは半端ではなく、記憶に残ります。そして何よりも、体の不調を長年抱えていた人ほど、痛みやコリが**この短時間で劇的に変化・改善するのを目の当たりにすることにより、「私は治るかもしれない」という希望が持てます。**さらに、治った後の未来を想像できるようになり、好循環がどんどん起こりながら連鎖して全体に波及するので、自癒能力が最大化されます。**「治る習性が働く」状態**です。

そして、「寝かせなければ施術ができない」という概念がFS整体にはありません。できるだけ、立位で全身調整が可能な構成にしています。

一般に、急性腰痛などで痛みが強い場合には、ベッドに寝ることすらできません。なのに、一般的な治療法や整体は、なぜ苦しい思いをさせてベッドに寝かせて施術をおこなうのでしょうか。

そしてほとんどの場合、寝て痛みを感じるというよりも、何か動いた時や、なんらかの動作をした時に痛みを感じるわけです。それなのに、寝ている状態で真っ直ぐな姿勢にして、うつ伏せで痛みのある患部を触るというのは、不合理を感じてなりません。

私たちは普段の日常生活で、寝ている時間よりも起きて動いてる時間のほうが長いですよね。その日常動作の中でも「寝る・起きる・立つ・座る」、これらの動作に支障をきたすとストレスになり、辛くなります。

日常生活での動作と同じく、起きた状態（姿勢）で身体を調整する。

だから、**立位でその痛みの出る動作を確認して、その動作が円滑にできるように瞬間調整を行う**のが理に適っています。

もちろん、ベッドに寝かせての施術を絶対にやらないというわけではありません。立位でも座位でも行えるので、ベッドもいらないし、場所を選ばず、ポジションも自由なのです。いつでもどこでも、その場で短時間で整体ができるのが、FS（フリースタイル）の強みです。

CamScannerでスキャン

以前、ある中学の野球部員のサポートをしていた時、練習後や試合前などに1時間で30人の施術を行っていく必要に迫られたことがありました。緊急性を要する時なども、その場でパパッと行えるので、汎用性も高く、とてもニーズがあります。

やり方に合わせるのではなく、やり方を壊す

仕組みや違和感が消えるということは、体が「バランスを整えてほしい」というサインを出しています。**その人に適したバランスに整えてあげるだけで、身体全体が元に戻ろうとする**自然のシステム（ホメオスタシス）が発動して、腰痛や肩こりなどの痛みや違和感が改善します。

なので、**無理やり痛みのある部分を触る必要がないのです**。かといって全く触れないわけではありませんが、患部を触って不快な感覚を与えることはしません。

これまでの施術や整体では、この症状（肩こり、腰痛など）には、この方法（やり方、技術）を施すと決まっていて、そのやり方に相手を合わせようとしています。

既製服のように、定型のものを多くの人に当てはめるのではなく、オーダーメイドの服のように、その人に合わせたやり方を創造する。

CamScannerでスキャン

様々な手技療法には、それぞれにやり方があって一定の有効性があるのですが、実はここに問題もあるのです。

どんなに良い方法でも、決して万能な方法はありません（セルフケアも同じです）。それなのに、どうしても「やり方」が先行して、その型、枠組に合わせてしまうのです。クライアントさんが痛みや違和感（不快）を感じているのに、無理に行っているからダメなのです。そういう意味では、手技療法とは、その最たるものなのです。

どんなに良いと言われる手技療法でも、「人によって合う合わないが存在する」ということです。術者が、「その症状」に対してアプローチする行為は、相手の感覚を無視して「やり方」を行うことであり、一方的にその枠組に当てはめる行為です。相手の感覚を無視しているのが問題なのです。

FS整体では、枠組みは壊します。まずクライアントさんの感覚に合わせます（同調、同化）。そこから、クライアントさんと繋がるので、圧倒的な一体感が生まれます。

クライアントさんの潜在能力を引き出し、自然治癒力を発現させていきます。FS整体師はファシリテーターの役割を担いながら、共にクライアントさんに適した身体を作っていきます。

それは**「共同創造」**なのです。

そのやり方の型にはめ込むのではなく、その人にハマる型を共に作ります。

触れる極み

では、ドーゼ（刺激量）を調整して痛くないようにして、危険がなければ良いと思うかもしれません。しかし、繰り返しになりますが、**重要なのは「相手の感覚」**です。

相手に最大限のリスペクトをして、敬意を払って関わりを持っているかどうかです。実は、すでに触れる前から施術は始まっているのです。空間であり、呼吸であり、視点であり、言語であり、手の倫理であり、その人のバックボーンであり…、それらを共有して、お互いに理解を深め合う行為が施術なのです。

痛みを取り除き、コリをとるだけでは自己満足な自慰行為と同様です。そのような意味では、施術とは恋愛や性愛にも通じるのです。相手を理解しようと寄り添いながら感覚を合わせ、同調して一体感を生み出し、喜んで満足してもらうことに重きをおきます。

従来の施術のように、一方的で、独りよがりに触ったり体を動かしているようではダメなのです。それだと相手は不快な感覚になります。緊張感が生まれ、芯から緩むことができません。施術もインテグレーション化（一体として機能）するように、調整しないといけないのです。

相手と繋がり、相手が**「心地良く動かされていく」という快の感覚**があると、余計な緊張感が出ずに、安心して体を預けてくれます。**すると芯から緩み、症状の改善が働きます。**

そして、触れ方（タッチ）一つで、効果にも全く違いが出るのです。「触（さわ）る」と「触（ふ）れる」の違いがわかりますか？「触れる」は、「心」に触れていく感じです。そこに思いを込める。そうすると、相手は「優しい」とか「気持ち良い」「心地良い」という感覚に包まれます。

物質的感覚だと、「肩を触る」「腰を触る」になります。これだと思いはないので、気持ちは伝達されないし、心に響きません。

しかし、思いを込めて相手に「触れていく」感じだと、相手は「心地良く動かされる（ついていきたくなる）」のです。これが、**「同調同化して、お互いが心地良い感覚」**になります。

相手を「触った」状態で動かそうと思っても、相手と自分が別々の状態です。相手に「触れている」と、何か一つになったようになります。この自分と相手との境界線を越える時に、「触

れる」という感じになるわけです。

この時、「触れられる」側になる人の「心構え」も大切です。例えば施術でいうと、クライアントさんが「お願いします」といって相手（施術者）に対する信頼のことです。力みを抜いて身を任せている状態なので、触れやすい状態になります。

ところが、施術で何をされるかわからずに不安でいたり、**緊張しているクライアントさんは、触れにくい状態**です。例えば、赤ちゃんが泣いて手足をバタバタしている状態は、触れにくい状態ですね。この逆は、赤ちゃんがすやすや寝ている状態でそっと触れるのと同じです。施術者にちゃんと委ねていて、**ラポール（信頼関係）があって「触れられる」のか、**です。

また、「触れられる」側が受け身であれば、「触れる人」と「触れられる人」というように分けられてしまいます。でも、**触れられるクライアントさんも能動的に触れにくる**ならどうでしょう。上手く同調して一体感が生まれると、お互いが心地良くなります。

これが、今の整体や医療においては、筋骨格的に触るとか、筋肉に触って筋膜と繋げて、それが神経に繋がって脳に伝わる、くらいの「触れ方」止まりなのです。

相手の身体を物質的感覚として触っているので、それだと「触る」なのです。

CamScannerでスキャン

これは東洋思想でいうと、肉体的なものよりも相手の感情とか「心」など見えないものに、なんとなく感じるものがあるということです。その「心」の関係性で触れていくと、自律神経やホルモンバランスなども、「快」の状態になります。

元に戻ろうとする一貫性のシステム（ホメオスタシス）を発揮する身体に戻したいのです。それはものすごく抽象的ですが、ホメオスタシスの中には、白血球という免疫の作用や、腸内細菌が働くことも含まれます。元々私たちに備わっているスペックの全てのポテンシャルを覚醒させます。

手の触覚を通して、相手の精神とか、様々な情報を感じ取ることができます。**脊髄や脳とか、感情レベルにまで届くような触れ方です。**そして、身体全部、内分泌系、免疫系やさらに感情の部分にまで伝えていくという思いを持ちます。

この最重要事項となる、触れ方に特化した「触れる極み」を開発して、施術に取り入れています。この触れ方があれば、**どんな施術にも使えて汎用性が高く、施術効果も跳ね上がります。筋反射を起こさせない、触れる・撫でる力加減です。**独りよがりの触れ方ではなく、「自分と相手と感覚を合わせていく手技（てわざ）」です。

相手の人生を豊かにするサポート

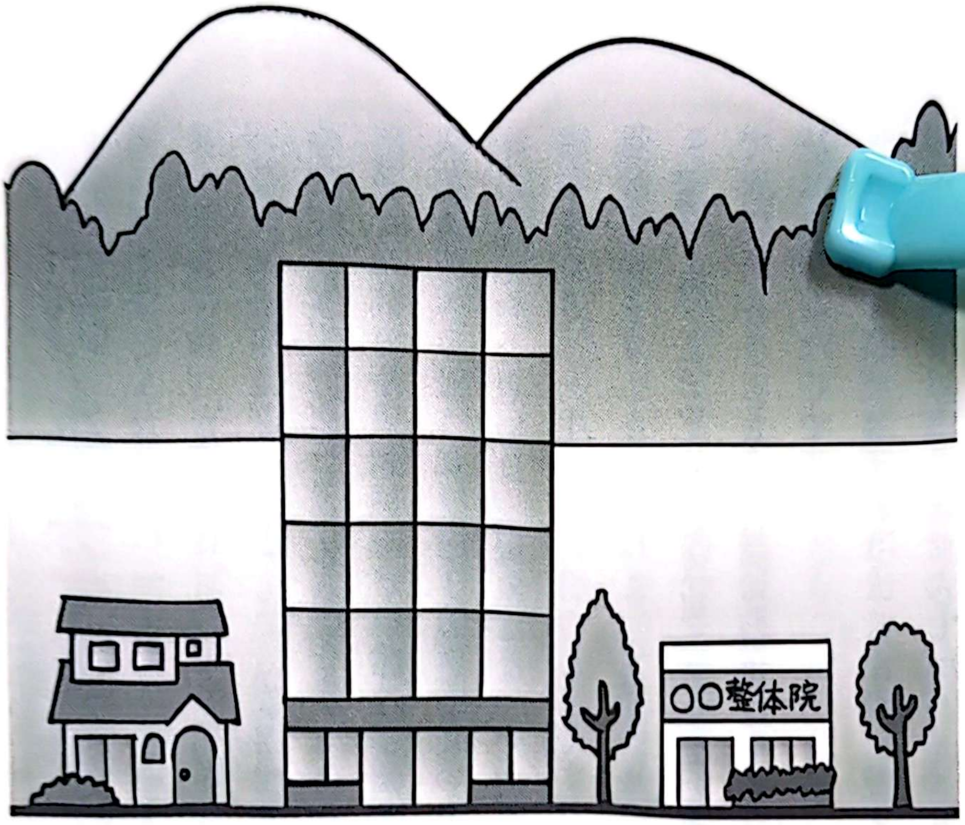
ＦＳ整体は、ただ単に、体の不調を改善して終わりではありません。全体を通して心と体のバランスを整え、「感情」を動かします。心と体はリンクしているので、**「体が病んだら心を癒やす」「心が病んだら体を整える」**というコンセプトをベースに施術を行います。

まずは痛みや違和感などの体の不調改善ですが、その先のアウトカム（目的）として、その人の人生「幸せ」にフォーカスしています。

心に抱いた思いは、現象になって現れるものです。「人間誰しも純粋で美しい『思い』を心に強く抱き、一生懸命に努力しさえすれば必ず実現できるということを、神様は約束してくださっています」。これは、私が感銘を受けた、稲盛和夫氏（京セラ名誉会長）の言葉です。

「必ず良くなる」という思いを心に強く抱き、一生懸命、あきらめずに努力すれば必ず実現できるということを神様は約束してくださっています。それは自然の摂理であり、この世界を統べる法則なのです。

目の前の事実は変わりませんが、**捉え方を変えることはできます。**未来永劫その痛みや不調が続くわけではありませんし、バイオリズムや運気と一緒で常に均衡を保とうとして揺れ動い



ある意味、整体院で行う施術だけで終わらせない。クライアントの自由で豊かな人生をサポートしていく。

ています。

嘆かず、腐らず、恨まず、愚痴をこぼさず、ひたすら前向きに明るく努力を続けられるように、クライアントさんのサポートをさせていただきます。決して一人にさせず、一緒に頑張ります。私は相手を否定しません。肯定します。

一人の人間として、その人の生き方や人生を肯定する。良い方向に全て循環させていく。フリースタイル整体の大前提は、**「自由な発想で人生を自在に生きる」**ことです。整体を通して、クライアントの人生を豊かにするためのサポートを行います。

そして、今や人生100年時代と言われます。ハッキリとした痛みや症状がなかっ

たとしても、施術はその人の体を整えます。最高に調子のいい体作りを目的とした「ケア」や「コンディショニング」を提供することなのです。

簡単にまとめると、「フリースタイル」とは**「整体という枠組みにとらわれない、常識や固定観念に縛られない、人生を豊かにするためのあり方」**なのです。

意識やイメージで変化は起こる

意識やイメージで身体は変わります。そんなことが本当にあるのか？と思われたかもしれません。でも、**痛みとは脳の仕組みが生み出しているもので、脳で感じていることなのです。**だから脳のシステムや仕組みを知り、それを上手く使いこなせばいいのです。

FS整体では、この脳の仕組みを巧みに使いこなします。体の可動域を瞬間的に伸ばしたり、瞬間的にコリがなくなったり、痛みが消えるなんてことも当たり前としています。そのための一つに、意識やイメージがあります。

「イメージできないことは具体化しない」といわれます。この言葉の通り、イメージできる

かできないかでも、結果は変わります。ここで脳科学、心理学の登場です。

「そんなことで身体が変わるとは！」「こんなことで可動域が拡がるとは！」「こんなイメージで動きが軽くなるとは！」など…多くの方々にとって目から鱗の話もどんどん出てきますので、ワクワクしながら読み進めてください。

もし「全然つまらなかった…」なら、それは「RAS」が開いていなかったからかもしれません。ぜひ頭、思考を柔軟にして、肯定的に捉える癖を身につけてください。そして結果を出したいのであれば、**否定するのではなく、考え方のベクトルを合わせてみてください。**

今はまさにコロナ禍であり、社会環境が変容し、複雑化しています。人間関係においても様々なストレスを感じやすく、それに伴い、体が歪んだりバランスが崩れたりして痛みや違和感を感じやすくなっています。

体の不調は、ただ単に肉体的な要因だけではなく、精神的な問題も大きく関係してきます。**「心と身体は繋がっている」**、この前提を理解した上での話になります。心もそうですが、常に揺れ動いていることがわかると思います。

…体は元に戻ろうとする「ホメオスタシス」という一貫性

のシステムを発動します。これによって防御反応が働き、体は体を守ろうとするのです。

例えば、何か怒りの感情を持っている状態になったとしましょう。そんな時、筋肉は緊張、収縮して全体がこわばり、硬くなります。呼吸は浅く激しく、過呼吸気味になる場合もあるかと思います（頭に血が上っていて、足は冷たく浮足立っている状態）。そんな状態では、冷静な判断はできないし、客観的に全体を見ることもできません。

逆に、何かワクワクする楽しい思いをすると、筋肉は弛緩して、全身が柔軟になります。この状態が理想であり、頭寒足熱（頭は冷えて足は温かく、地に足がついている状態）となります。

つまり、**精神状態が体の状態に影響して、変わってしまうということです。**それは、実際に体験してもらうのが一番良いので、できるだけ簡素化してわかりやすく解説したいと思います。

まず、体の可動域のチェックを行いますが、無理なく動かしてもらいます。両足を肩幅に開き固定します。前後左右に体を動かして（前屈と後屈・左右の回旋）、どちらがやりづらいかも確認しておきます。肩こりなどあれば、そのコリ具合を認識しておくと良いでしょう。

そこで、**「硬い鉄の棒」を想像してみてください。**硬くて重く冷たい、そしてカチカチに硬いとイメージしましょう。しっかりイメージができたところで、先ほどと同じ体の可動域の

チェックをしてください。

あきらかに可動域が狭くなり、体の硬さや違和感など、重さを感じたり痛みが出る人もいると思います。また、肩こりはさらに凝り固まってしまいます（個人差があります）。

今度は逆に、**「柔らかいスポンジ」をイメージしてみましょう。**白くて軽い、そして温かく、フワフワに柔らかいとイメージしてみてください。しっかりイメージができたところで、先ほどと同じ体の可動域のチェックをしてみてください。

明らかに可動域が拡がり、体が柔らかくしなやかに、動かしやすく軽くなったと思います。また、肩こりが緩み、柔らかい状態になります（個人差があります）。

これが意識やイメージを使って起こる現象で、脳の仕組みを使っています。これを、プラシーボ（プラセボ）効果といいます。

最初のうちは、もしはっきりと反応がわからなくても、**「そうなった気がする」くらいで大丈夫です。**意識やイメージとのすり合わせができ、体感覚が磨かれてくれば、**この反応がしっかり出てきて感じられるようになります。**

CamScannerでスキャン

「硬い鉄の棒」を想像した時よりも、「柔らかいスポンジ」を想像した時のほうが、身体の可動域は拡がる。

CamScannerでスキャン

良くも悪くも思い込みで変わる

プラシーボ（プラセボ）効果は、心理現象の一つです。あるものや出来事を「本物」「本当」だと信じ込むことで、精神的・身体的に効果が見られる現象のことです。

特に、**慢性痛などを長年患っている人は、思考の癖やパターンがあり、思い込みが強い傾向にあります。**「私はいつもコリがある」とか「こうすると痛みが出る」とか、決めつけているために、またその状態が繰り返されてしまうのです。

そこで、先ほどの意識やイメージの話と繋がりますが、思い込みや自分の中の前提、固定観念を壊すことが重要になります。

プラシーボ効果については、心理学的な実験や研究がなされてきた過去がありますが、なぜそのような精神的・身体的な効果が見られるのかという理由は、今現在も解明されていません。

それでも、**効果が出せることは明確なので、これを使わない手はないのです。**

こんな話もあります。治療中のクライアントに、その病気に対して効果のある薬と説明した上で、ただのビタミン剤（偽薬）を投与しました。すると、投与されたクライアントは、本来

CamScannerでスキャン

は薬による改善は見られないはずなのに、精神的に症状の軽減を感じたり、**実際に身体的な症状が改善したりといった好転の変化が現れたそうです。**

プラシーボ効果は、思い込みによる「古典的条件付け」のメカニズムに類似しているとも言われています。「古典的条件付け」以外にも、信じたいという期待や、外部からの暗示によるものなど、様々な可能性が指摘されています。

心理学では**「古典的条件付け」**について、**「自然に起こる無条件反応を、ある特定の刺激に反応するよう生成すること」**とされます。

「パブロフの犬」という言葉なら聞いたことがあるかもしれません。犬は食べ物を見ると無条件に唾液が出ますが、パブロフはこの無条件に生じる反応を利用し、食べ物を与える前にベルを鳴らすことを繰り返し行いました。すると、犬はベルを鳴らすだけで唾液を出すようになったのです。私たちの生活でも、梅干しやレモンを見るだけで唾液が出るという反応がありますが、これも古典的条件付けの一つですね。

CamScannerでスキャン

変化にフォーカスし、痛みを追いかけない

先ほどの「白くて軽い、温かい、そしてフワフワに柔らかいスポンジ」も「古典的条件付け」と同じですが、コリや痛みも自分で作り出している可能性があるのです。

私たちは、医療を含め「痛みを消す」という「現象」にとらわれています。**私たちが求めるのは「痛みからの解放」「痛みにとらわれないこと」であり、希望が持てるということなのです。**

たとえその場で痛みが取れても「不安」が残るので、満足する結果は得られません。「どうせまた痛くなる…」と希望が持てない人たちは、本当に悪い状態に戻ってしまいます。**せっかく痛みがなくなったのに、「あの感覚が不安なんです」と言いながら、痛みを無意識で探します。**大切なのは、安心だったり快適だったり希望が持てたりする気持ちであり、心の問題なのです。

長いこと、痛みや不安に苦しんでいる人たちには、特徴があります。痛みや不安にフォーカスして、[illegible]見ているのです。一方で肯定的な人たちは、どんな状況でも、

痛みや苦しみがあっても希望を抱き、その状況を受け入れています。

快適と不快、喜びと苦しみ、身の回りにある全てのモノゴトはバランスで均衡を保とうとしています。すべてに陰と陽の関係性があり、半分半分です。闇の中にある一筋の光だけでも、その希望が溢れて光の方向に進んでいけば、その光に包まれていきます。

反対に、たとえ光に包まれていても、穴を覗いていたら暗闇しか見えないのです。ほんの少しでいいので、**「私は良くなる！」「私の可能性はこんなもんじゃない！」と肯定的に思い込む癖やパターン**に変えていきましょう。

自己肯定感の低い人ほど、痛みやコリを感じて、無意識にその感覚にフォーカスして向き合っているので、そのベクトルを外すようにします。痛みやコリなどは、向き合って対立すると辛いので、往なしてかわしていきます。何か他のことに意識を向けるとか、行動すればいいのです。

「何を言ってるんだ！　痛みがあって辛い時に他の行動なんてできるわけないじゃないか！」

というような声が聞こえてきそうですが…（笑）。

しかし、次のような経験はないでしょうか？　痛みや違和感があるような時でも、**何かのモノゴトに集中している時は痛みを忘れていた、という経験。**また、痛みがあっても、あなたが

日常的にしている**趣味や好きなことは、足を引きずってでもやったりしませんか？**

これこそは、痛みがあっても行動できる理由です。目標達成なども同じで、「自分ならできる」と思い込むことによってプラシーボ効果を期待するのは、とても良い方法です。

執着を手放す

早く楽になり、治したいという気持ちが強ければ強いほど、執着に変わるのです。執着とは、ある人やモノ、出来事に心がとらわれている状態です。この状態では、「治したい・治りたい」以外には目が向けられない、それに代えられる方法はない、といったように、選択肢を失っているといえます。これでは、思考停止の状態になっているでしょう。

執着心によって、視野が狭められ、治るために本当に必要なものを見失ってしまいます。心にもブロックがかかり、本来の治癒力を発現できなくなったりもします。

執着を手放すことは、自分の心を解放させるということです。執着は、その出来事に自分を縛り付けているため、執着心を手放すだけでもっと人生が楽になるでしょう。

CamScannerでスキャン

では、なぜ執着を手放すことが良いのでしょうか。それは**「治すことへ固執」しているから、逆に辛くなる**わけです。なるようにしかならないという大前提を受け入れればいいのです。

実は以前の私もそうでした。重度の椎間板ヘルニアで、最終的に腰椎圧迫骨折になったのです。腰椎４番、５番の椎間板が潰れてしまいました。その影響で坐骨神経痛になり、右脚にしびれと痛みが出るようになりました。さらに、右足首に力が入りづらくなり、足首がプランプランの状態になりました。

そこで、病院はもちろん、治療院や整体院などを転々として治そうとしました。

しかし、良い結果が出ませんでした。「どうして痛みが取れない！」「なぜ結果が出ない！」「ぜんぜん治らない！」と思い、落ち込みました。そして、「それらの方法が悪い」「それらの施術がヘボい」などと原因を他人のせいにして、治すことに執着していました。

そんな思考や精神状態で、よりよい未来や新たな結果など起こるわけがないのです。そんな時に、**脳科学や心理学と出会い、「整体の心理」に気づいたのです。**

すると、モノゴトの捉え方や考え方がガラリと変わりました。人が他人を変えることができないように、人が他人を治すこともできないのです。

CamScannerでスキャン

「変えられるのは自分だけ」「治せるのは自分だけ」。**原因は全て本人にあり、他人や他のせいにしてはいけなかったのです。**全ては自己責任です。フォーカスすべきは、自分の生き方であり、今までの生活習慣や、ビリーフなのです。

そして、目の前に起こる現象にあがき逆らっても、何も良い結果は生まれません。激しい流れに逆らっても、いつか体力がなくなり激流にのみ込まれてしまいます。**抗うのをやめて、力を抜き脱力して、流れに身を任せればいいのです。**

全ては肯定的意図で変わる

そして、できるできないを考えるのではなく、チャレンジしていきます。できなくて失敗したと落ち込むのではなく、次に繋げるためのステップにすればいいからです。治る、治らないにフォーカスするのではなく、今自分ができることを全力でやります。

「少しでも楽になれば、しめたもの」「私は大丈夫、死にはしない」「必ずよくなる」と、治すことへの「執着を手放すことが、治るための一番の近道」だったのです。

間違っても、「自分は治らない」とか「何をやってもダメだ」とか思わないでください。人はどうしても上手くコトが運ばないと、ネガティブで否定的な思考にとらわれてしまいます。そして、自己肯定感が低い人は、治るスピードも低下します。

そのようにネガティブで否定的な思考になった時は、次のことを自分自身に問うてみてください。

「その問題は自分にとって、役に立つのか、立たないのか」
「その問題は自分にとって、機能しているのか、していないのか」
「その問題は、自分を前に進めるものなのか、停滞させるものなのか、後退させるものなのか」

ちょっとネガティブ（マイナス）な反応が起きた時は一回立ち止まって、この**「治らない・何をやってもダメという感情や思考は、自分にとってプラスなのか？」を考える**と、前に進みやすくなると思います。

そして、「新たな結果が欲しい！」「今の状況から抜け出したい！」と思われるのであれば、否定をしないでください。最も重要なこと、**「プラス思考で肯定的意図で捉える」に考え方をシフトします。**とにかく思考を柔軟にして、否定的ではなく肯定的に捉え、新たな考え方を受

け入れます。

自分のポテンシャル、可能性を信じてください。**痛みが10あったとして、痛みの指数が1減って9になっても変化です。**まだ痛みがあったとしても、「さっきより動かしやすくなってる！」これも大きな変化なのです。

どうしても最初は、痛みをなくしたい気持ちから、少しでも痛みがあると「まだ痛い」と思って痛みの指数を追いかけます。そして、痛みをゼロにしようとします。

そうではなく、時間の経過と共に、最終的に痛みがゼロになればいいのです。痛みを追いかけるのをやめて、**変化を見ることに意識を向けてください。**

多くの人は知らず知らずのうちに、痛みへの執着を手放せなくなっているのかもしれません。

そうなると、治るスピードが格段に落ちてしまい、負の感情（痛みのループ）から抜け出せなくなります。

CamScannerでスキャン

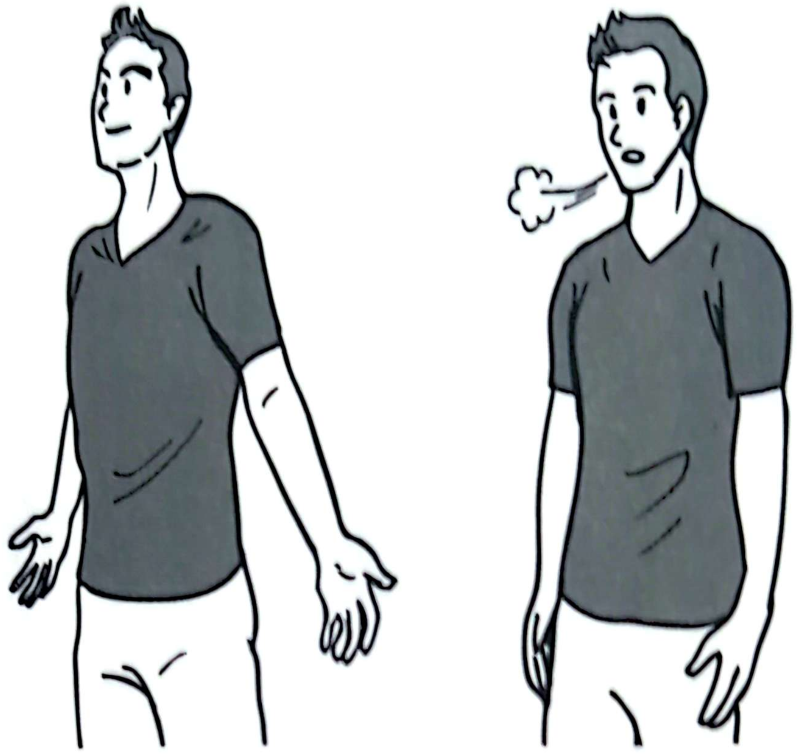
筋肉の「酸欠」を解消する

痛みが続くと不安になり、それが恐怖に変わり、気持ちが萎縮してモチベーションも下がります。そして興奮状態なので、自律神経は交感神経優位になっています。その痛みの部位（損傷している場合）を守ろうとして筋緊張が起こり、さらにその周りの組織にも筋緊張が波及します。

実は、**その状態では「酸欠」になっていて、末端にまで酸素が行き渡っていないのです。**痛みや違和感を感じると、心に不安が生まれます。

その状態が続くと、不安から恐怖心になります。気持ちや感情は内的になり、ネガティブになります。さらに、痛みを感じる部位は防御反応を起こし、筋肉は緊張状態になるのです。その周りの組織も緊張し、内へ内へと縮まって全体が硬くなり、**動作制限がかかり動きにくい状態になってしまいます。**

そんな状態では、普通の呼吸すらしにくいですよね。筋肉は、酸素供給がないと動けません。エネルギーが半減しているので、動きづらく機能しづらくなります。ですから、**酸素供給をス**



痛みや不安が続くと酸欠状態となり、さらに動きにくくなる。そこで気持ち良く深呼吸（吸う、吐く）すれば、酸素が行き渡って心身も変化する。

ムーズにするために、「深呼吸」が必要です。

痛みや違和感を感じている時は、興奮状態にあるので、「浮足立つ状態」です。まず冷静になり落ち着きましょう。

「吸って、吐いて」をゆっくり何回か行います。

胸郭を立てて、頭のてっぺんから足の指先まで酸素が行き渡り波及する状態をイメージしながら、息を吸います（身体に良い神秘的な空気のイメージ）。そして吐く時は、身体全体から毒素を出すようなイメージで行います（吸い込んだ神秘的な空気が体内を浄化して、毒素を吐き出すイメージ）。

自分が苦しくないように、心地良い快適な感覚で行うことが大切です。すると、リラックス状態になりやすく、**副交感神経が優位**になります。そ

CamScannerでスキャン

して、**「腹が据わり、地に足がつく状態」**になります。

先ほどの「酸欠」状態については、後の「痛みと構造は別問題」のパートで詳しく解説します。

教育で受けた「洗脳」を解く！

ここで、一つ質問します。**「姿勢が悪いから身体が歪み、痛みが出て不調になる」と思っていませんか？** 本当にそうでしょうか？

では、それを検証してみたいと思います。まず壁に背中をあてて立ってみてください。かかと、脚・お尻、背中、肩、頭…の背面を壁にピタッとつけて立ちましょう。

前傾になったり、つかまり立ちをしないと立つことすらできない人もいると思います。なんとか立てても、かなりキツイ人も多いと思います。

さらに、鏡を見ながら、自分で左右の肩を水平に保ってみてください。先ほどよりさらに辛く緊張した状態になると思います。見た目をキレイに真っ直ぐにすると、内側はかなりキツかったりします。

はたして、この見た目のキレイな姿勢が、本当に身体に良いのでしょうか？　全体が緊張状態になり、筋肉は固まり、部位によっては痛みや違和感が出ているかもしれません。さらに呼吸がしづらく、中には苦しい人もいるかもしれません。

ただ単に、見た目のキレイな姿勢を維持しようとすると、内側の「インバランス」を無視しているわけです。

もちろん、理想をいえば、見た目もキレイであって内側の「インバランス」も合っている状態です。**そのキレイな見た目と、内側のインバランスのすり合わせを行い、ギャップをなくす**ことが、FS整体の肝となります。

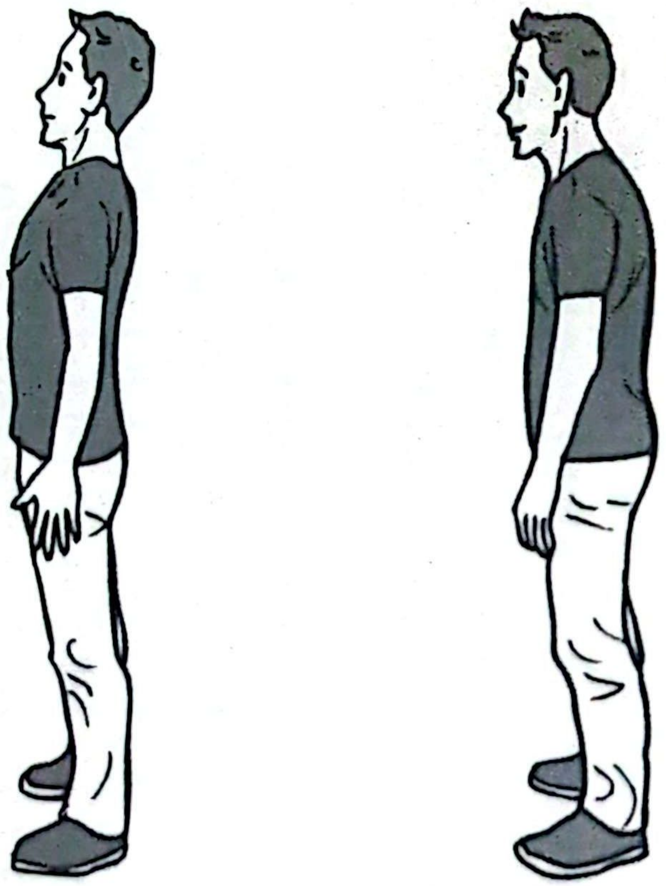
大切なのは、見た目のキレイさだけではなく、内側に柔軟性があり、スペース（空間）もある状態です。

世間一般的な姿勢の悪さでよくいわれる、代表的なものが「猫背」です。そしてまた質問です。

「猫背の人は、なぜ猫背なのでしょうか？」

ちょっと考えてみましょう。「筋力が低下しているから」「背骨が曲がっているから」「骨盤が後傾しているから」……。いろいろな理由が出てくると思います。

私たちは小さい頃から、ある教育（洗脳）を受けてきます。ちょっと思い出してみてください。
「気をつけ、前ならえ」これらは軍隊教育です。そして、小さい時に学校の先生や親に、あることを言われ怒られてきたはずです。
「きれいな姿勢をしなさい！　そのほうが健康に良いから」「きれいな姿勢で勉強しなさい！　そのほうが集中力が上がるから」と。私は小学生低学年の頃に、担任の先生に背中にモノサシを入れられ、「これが良い姿勢だ」と注意されたことがあります。今これをやれば、虐待になりかねませんね。



ただ単に見た目がキレイな姿勢（左図）をとることは、内側のインバランスを無視している。

そのような指導をされてきたのなら、姿勢が悪いから肩こりや腰痛になるという思い込みを持つのは当然です。これは「プロパガンダ」といえます。**プロパガンダとは、特定の思想や世論など、意識や行動を誘導する意図を持った行為のことです。**

それらの**教育環境によって思想が形成され、「固定観念」や「既成概念」と一般的に言われるものになります。そして心理学の中では、これらを「ビリーフ」と言っています。**それぞれが持っている思い込み、正しいと信じている考え方のことです。育った環境や経験などから形成される、確固たる思い込みのことです。

固定観念・既成概念にとらわれていると、デメリットがあり、どうしても視野が狭くなります。

例えば、**「姿勢が悪いから腰痛になる」という固定観念**を持っている人は、痛みや違和感があっても、とにかく見た目のキレイな張り詰めた姿勢を維持しようとします。猫背で力まない、緩い姿勢には目もくれません。その緩い姿勢が楽かもしれないのに、試すことすらしないわけです。

さらに**「筋力がないから腰痛になる」という既成概念**を信じて疑いません。筋肉で固めれば腰痛にならないと、頑なに信じています。痛みがあるのに筋トレをして、さらに痛みが増して慢性痛になっているのに、それに気づかないでいるのです。

常に姿勢を正し、キレイな見た目で痛みや違和感を感じているにもかかわらず「従来の生活習慣」が健康に良いと思い込んでいます。そして、痛みや違和感を感じていても、その状態を

続けていきます。

その痛みの元凶は、非効率なやり方に固執していたり、どう考えても不合理な習慣を引きずっているからではないでしょうか？

そうだとすれば、**「姿勢が悪いから腰痛になる」「筋力がないから腰痛になる」という固定観念にとらわれ、思考停止に陥っているおそれがあります。**こうなると、他の考え方を受け入れずに、チャレンジ（やってみること）すらしません。

新たな未来を望むのであれば、前提を変えて、少しでも楽になるための新たな考え方を受け入れてみてください。そして、とりあえずやってみることです。やってダメなら、また考えればいいだけです。全てはトライ&エラーの繰り返しです。

効果を出すには、やり方より考え方を変える

私は、小学生の頃から腰痛持ちです。30年以上にわたって椎間板ヘルニアを患い、もがき苦

しんでいました。そして、病院や治療院に行き、あらゆることを試してきました。しかし、改善はできませんでした。

そしてある時、さらに腰を痛めてしまい、とうとうズボンや靴下を履くことすらできなくなりました。

この時、治療院の先生からは、痛みで炎症を起こしているから冷やしておくように言われました。シャワーなら良いがお風呂は入ってはいけない、と。

まだ春先でしたが、2日間お風呂に入れないのは辛いので、痛みに耐えながら5分くらいかかってなんとか服を脱ぎ、お風呂に入りました。

するとどうでしょう。痛みが少なくなり、とても快適になったのです。正直、愕然としました。**言われていたことと真逆のことをやったのに。**そこで気づいたことがあります。

私の場合、アイシングするよりも、温めたほうが良かったのです。お風呂で温めると「血流の循環が良くなるから」というのも間違いではないのですが、もっと重要なことがあります。お風呂に入ると楽になるのは、しっかりとした理由があったのです。

私たちは地球上に存在しているので、「重力の影響下」にいます。その重力の影響でモノは

下に引っ張られていますから、体内にも常に内圧がかかり、普段は下に引っ張られているのです。

お風呂で腰痛がラクになった大きな理由は、「浮力の影響」です。お湯で浮力を受けるので、体内にかかっている内圧から解放されたのです。プールも同じです。そこでは痛みが軽減して動かしやすい状態ができ、ここで気持ち良く体を動かすことによって筋緊張が緩みます。

だから、浮力を使うことが、筋緊張を緩めるのに有効に働くわけです。シャワーだけでは得られない効果です。

そして当たり前ですが、お風呂から出ると、また重力の影響下になるので痛みを感じます。しかし、入る前に比べると**確実に変化があり、痛みの指数が下がっています。**

この経験から、今まで指導された改善法やストレッチ、「コリには筋肉を揉むとよい」というような、自分の中の固定観念が崩れていきました。崩れたというより、壊したと言ったほうが正解かもしれません。**「やり方よりも、考え方を変える」「事実は変わらないが、捉え方を変える」**と、ベクトルをシフトした瞬間でした。

このことをきっかけに、**既存の整体とは真逆の発想で、自分の中の感覚「絶対感覚」に着目**

するようになりました。そして、イノベーションともいえる身体ケアの開発を行うようになりました。

ビリーフチェンジ

ビリーフチェンジは、「望んでいる状態」や「欲しい結果」を手に入れるためのキーポイントとなります。このビリーフをどのように持つかで、この先の望む結果が決定づけられるからです。

以前の私は、手技やテクニック（やり方）ばかりにとらわれていて、「ノウハウ・コレクター」になっていました。そこから、それまでとは違う観点から身体を観察、検証、考察しながら、日々の施術現場とセルフケアで研究を続けました。

ビリーフチェンジをすることで、「どうやれば楽になるのか」「どうすればもっと自由に動かせるのか」「この部位を動かすとこっちに影響があり、連動する」など…様々な研究と学びを得られました。すると、新たな発見や着目点、気づきへと繋がったのです。

CamScannerでスキャン

当初は「なぜこうなるのか」など、わからないことも多々ありましたが、様々な学びを深めることで、より明確になり、どんどんつじつまが合ってきました。**脱力や重力の影響、自然界の摂理、物理法則や普遍的なモノゴト、さらに脳科学や心理学、人間学など多くの観点を取り込み、整体としてのベースを確立し、技の精度も上げていきました。**

また、人間学を学ぶことによって、身体を器と捉えるよりも、人間として統合的に俯瞰して見られるようになりました。

そして、望んでいる状態、ここでいう痛みや不調の改善の方法を手に入れやすくなったのです。

痛みを感じているのは体？ 脳？

痛みは、病気やケガなどで損傷した組織を修復する間、体を動かさないように警告する役割を担っています。危機を回避するためのシステムです。

体内には神経が張り巡らされていて、末梢神経や皮膚などの感覚センサー、侵害受容器が刺激を感知すると、電気信号が脊髄を通って脳に伝わり、「痛み」を感じます。なので、痛みは

脳で感じていて、これを**「侵害受容性疼痛」**といいます。この他にも、**「心因性疼痛」「神経障害性疼痛」**があります。

これらの痛みは通常、原因が取り除かれると約90%の場合は、数日〜6週間以内に治ります。しかし、中には3〜6カ月以上続き、慢性化する場合もあります。

人はどうしても、痛みの指数を追いかけます。痛みがあると、それをゼロにしようとして、**少しでも痛みがあれば「まだ痛い」と、痛みを追いかけてしまう習性があります。**

痛みとは脳の仕組みによるものなので、何度もその痛みを感じていると、脳がその痛みに対して過剰反応するようになり、**痛みの「記憶強化」に繋がります（これらが慢性痛です）。**

すると、歪みなどがリリースされて整った状態でも、記憶として痛みが刷り込まれています。そして、記憶の引き金となる色や匂い、特に動作などを思い出しただけでも痛みを感じたりします。

これを防ぐには、痛みを感じないように体の使い方を工夫する必要があるのです。**脳が「この動作をすると痛い」と過剰に反応している状態を変え、正常に認識させる必要があります。**

CamScannerでスキャン

二択で、痛くないように動かす

例えば、朝起きて顔を洗う時に腰が痛いという場合、目的としては、痛みなしに顔が洗えればいいだけですね。

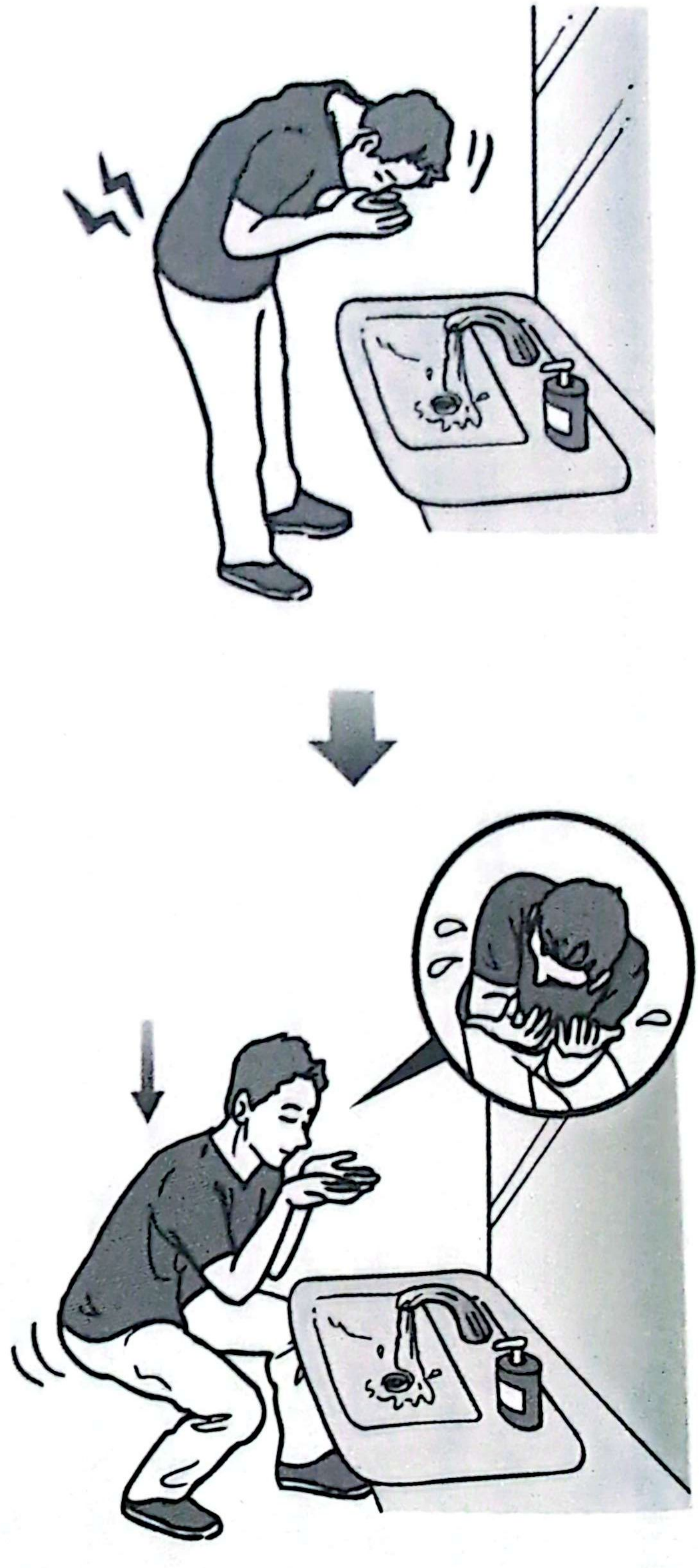
腰の曲げ伸ばしで痛みを感じるのは、脳が「今はその動きができません」と痛みを伝達して教えてくれているのです。なので、その動作をそのまま行うのではなく、少し工夫します。

例えば、足を開いてお尻を突き出し、股関節をたたむように少ししゃがめば、顔は洗えます。あるいは、足を左右前後に広げて、少ししゃがんでもできますよね。

「目的は、痛みがなく顔が洗えればいいだけ」ですから、動作パターンを変えて、動きに変化をつければいいのです。現状は腰を曲げて顔が洗えなくても、時がくればいつかできるようになります。

しかし、**人の体とは面白いもので、なぜか痛みを感じる方向に動いていく**のです。痛い・痛いと言いながら、痛い方向に動くのですね。

次のようなことは、腰痛のクライアントさんによくあります。ベッドから起きてもらう時など、体を左側にねじって横向きで起きて「痛てて！」と言います。それを見て、すかさず、「○○さん、その向きだと痛いですよね。今度は反対の右側に横向きで転がってみましょう」。すると、「あれ！　痛くない！　なんで？」と、キョトンとした顔で言います。



顔を洗う時に腰が痛いなら、いつもと違う動き方をしてみる。どんな方法でも、目的を満たせればよいだけ。

CamScannerでスキャン

これは、日常生活の習慣化や癖です。いつもの方向に動く習慣が、染み付いているのです。なので、**「痛みを感じたら、逆の方向に動く」**ということを覚えておきましょう。「左が痛いなら右」「前が痛いなら後ろ」というように、前後左右の少しでも楽な方向に動きます。**目的は、痛みを感じずに動かせればいいだけ**だから。

右がだめなら左というような、動く方向の「二択」を覚えていてくださいね。

なぜ施術を受けてもまたぶり返すのか？

既存の治療や整体は、筋肉が凝り固まっているから揉みほぐす、筋肉を緩める、という考えです。**これだと、ただの対症療法にすぎません。**先ほども書きましたが、症状はあくまで「現象」として起きています。

なぜコリが出るのか？　なぜ痛みが出るのか？　を施術者側がしっかり考えてクライアントさんと向き合っていないから、ぶり返すのです。

それは人を物体として捉えていて、人と人としての繋がりがなく、真の意味で関わってはい

ないといえます。症状をそれだけで捉えていて、根本となる本当の問題を見ていないのです。

ほとんどの問題は、「生活習慣」と「身体の使い方」「思考パターン」「心のあり方」など、その人の環境に問題があります。コリが抜けて痛みがなくなっても、また同じ習慣を繰り返し、同じ生活環境にいれば、痛みの出る身体の使い方や小手先の動きをしていたら、また繰り返されてしまいますよね。

ほとんどの場合、「その根本にある対策までできていない」のが現状です。大切な本質が抜け落ちているのです。

FS整体では、根本にある生活習慣から見直します。理に適った身体の使い方や、思考パターン、意識やイメージの持ち方、心と体のバランスなど…あらゆる観点からその人の全体像を捉えていきます。

同じ方法でも、人によって合う場合と合わない場合があるので、その**すり合わせや感覚と情報の共有**をしっかり行い、気づきを与えます（相手を「人」として捉えていて、繋がりを持って関わっています）。考え方のベクトルをクライアントと合わせて、**生活環境を変えることから一緒に取り組んでいく**のです。

CamScannerでスキャン

自分で揉んでも治らない理由

自分で気持ち良く揉んだり、押したり伸ばしたりしても治らないのは、全体のバランスが崩れているからです。軽度の初期症状くらいなら、それでも改善するかもしれません。しかし、慢性的な痛みやコリに関しては難しいと思います。

体は全体を通して繋がっています。凝り固まった筋肉を自分で揉んだりしても、凝り固まる現象は一時的に楽になることはあっても、**また時間の経過とともに、現象として表層部に現れます。**

これも原因となる部分の改善がないので、また表に現れるのです。体は、様々なパーツ（局所）が繋がって全体を構成しています。そのため、部分だけではなく、全体の循環を良くして初めて整うのです。

肩がこる、腰が痛いなどは、体のシステムが正常に作動して、「バランスが崩れているよ」とサインを出してくれているのです。なので、揉む、押す、伸ばすよりも、**自分が気持ち良く伸展したり、快適に感じる動きをすることが大切です。**慣れてくると、自然と快の動きをする

ようになります。

痛みとは現象であり原因ではない

「腰が痛いから腰に原因がある」とか「首が痛いから首に問題がある」と思っていませんか？

それは、完全な間違いではないのですが、少し違うということです。

ほとんどの問題は、日々の生活習慣や、偏った体の使い方にあります。痛みやコリは、あくまで現象として起きているだけだからです。

痛みのある部位を触るということは、傷口を開く行為と同じなのです。これをわかりやすく説明しましょう。

例えば、料理をしている時に誤って指先を包丁で切ってしまって、3針ほど縫ったとしましょう。その後すぐに、その指を曲げたり伸ばしたり、触ったら痛いですね。しばらくは指を無理に使わず、傷口がふさがり、自然に治るのを待っていると思います。

それと同じように、ＦＳ整体では**「患部（痛みの部位）はそっとしておく」**という大前提が

あります。**「後は治る」という自然の法則に従って、**抗うのはやめるのです。

「痛みとは現象として起きている」については、後の「痛みの定義」で詳しく解説します。

FS整体とは、コンセプトである

ここでは、治療家や整体師、トレーナーとして、クライアントさんの身体に関わる仕事をされている方々に向けて、マインドセットの大切さや、ありようについてお伝えします。

FS整体は、技を付け足していくのではなく、技を洗練させて、どんどん磨いて削っていき、最小化していくことを極意としています。基本は省エネでハイブリッドな動きです。**無駄な動きや無駄な刺激も入れません。**

それは**「シンプルで単純明快の極み」**です。シンプルで簡単なのだけど、効果を最大限に引き出すことを極意としています。**いろいろな手技や療術の流派がありますが、それらは大切な「手段」であるということです。**本当に大切な「目的」は、手技を極めることではなく、「何を極めるのか」です。

今の時代、数多くのＤＶＤ教材やネット動画が出回り、手技療法も乱立しています。とにかく、多くの手技療法で溢れかえっている世の中です。

ただし、それらの動画を見るだけでは、リアルな感覚は磨けません。ただ単に、やり方を知っただけにすぎません。

ＤＶＤや動画を見ただけでは、決してその本質は伝わりません。体験することがないので、ただの自己流で終わります。そして自己流は、「事故流」になりかねません。リアリティがないからです。

実際にコンタクトして、触れてみて、体感覚や相手からの反発や反応を感じ取ることです。この体験、リアリティが、ことのほか大切なのです。

どの世界においても、礎になるのが練習の積み重ねです。たとえるなら、車の運転です。車の運転を教材やゲームだけで学ぶのは無理があるように、技術の伝承は経験者、その先生から実際に見て触れて覚えなければ、不可能なのです。

今のこの業界全体の学びに対する姿勢には、とても危機感を持っています。

人は、きっかけさえあれば、心も体も動きます。心が原動力なのです。物事は表面から動く

わけですが、生きている現実の認識や評価は暫定的でしかありません。何年後かに、今起きているることの意味や価値がきっとわかります（20年前と10年前、そして今の常識は違います）。

そこに複数の視点や評価が加わると、多様化して変容するからです。だから常識などには意味がなく、時代や時間の経過とともに移ろっていくわけです。

真の技術とは、「テクニック」だけではありません。技を多く学べば上達するわけではないのです。目に見える動きやネーミングのある技は、建前でしかありません。

本当に大切なものは、目で見えません。想像力を介して技の中から感じ取ります。**技（テクニック）の中には、術（コンセプト）があります。**想像しないと感じられません。

技術では、「ここにアプローチすれば、ここの動きが変わり、影響を及ぼす」など、常に想像しているわけです。技術があるのは大前提です。それだけではなく、ホスピタリティや利他の精神などが重要です。体が整うことに、論理的思考やセオリーは関係ないのです。

相手に寄り添って、どう解決していくかが大切です。**手技はあくまできっかけにすぎません。**

これが瞬間整体だ！（実践法の紹介）

本来、ＦＳ整体では、やり方そのものではなく、考え方や捉え方を大切にしています。ですが、**具体的な実践法が全くないと概念論だけで終わってしまいます。**そこで、できるだけ簡単にわかりやすく、簡素化してご紹介します。

◉「ゼロポジション」とは？

痛みや違和感が少なくなる楽な姿勢を、「ゼロポジション」といっています。これは、社会通念上で、見た目が良くてきれいな姿勢とは真逆に、猫背で巻き肩、ねじれている姿勢だったりします。

姿勢を崩し、見た目はだらしなくても、**痛みや違和感が少なくなる楽な姿勢（ゼロポジション）は、「改善策」や「新たなチャレンジ」に置き換えられます。**

見た目が悪くても「楽ちんならこれでいい！」。この自分の絶対感覚に合わせて、らく〜な

CamScannerでスキャン

方向に動いていくだけです。**誰かに教わるのではなく、自分の感覚に気づくことが最も大切なのです。**こうして、フリースタイル整体のコンセプトが生まれました。

例えば、腰痛があるとしましょう。

座っている時に痛いのか？ 立っている時に痛いのか？ 何か動いた時に痛みが出るのか？ で違いますが、その痛みが和らぐように、位置やポジションを替えていきます。そうして、今現在「一番ラク」な状態を作ります。これが「ゼロポジション」です。

私たちの身体には関節や筋肉があり、それらが連動して動きを実現しています。そして、身体の内側に遊び（スペース）があるから、自由に動くことが可能となっています。

痛みや違和感がある時は、筋肉が緊張して収縮しているので、**まずは脱力して遊びを作ります。**基本としては、まず一番楽な姿勢（ゼロポジション）を作ることです。

例えば肩こりでも、それが抜けていくポジションがあります。そのために、**体内でスペースを作り、拡張させる**のです。

◎肩こりをとる瞬間整体Ⓐ

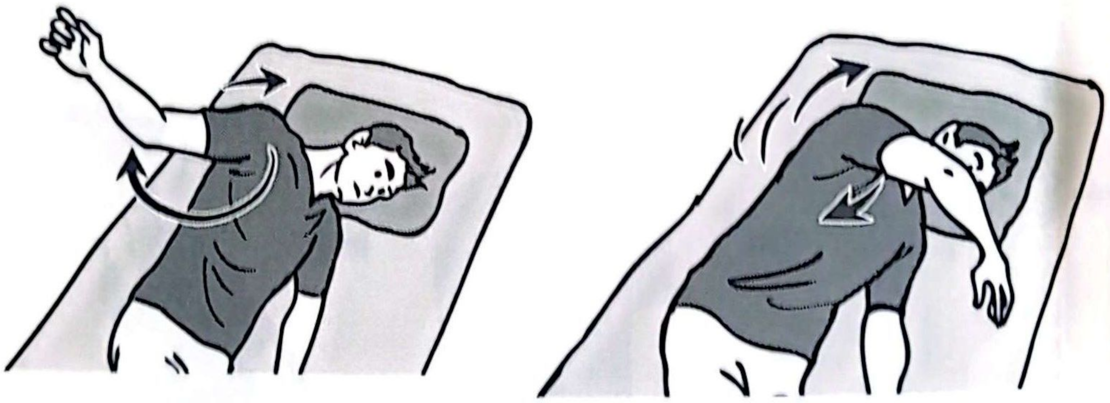
座位でも立位でも、どこでもできます。

まず左肩のコリをとるには、左肩を下げてダラーンとします。ここで**「肩から水を流したら、どう流れるか」をイメージをします。**

肩から手先まで水が流れるように、コリを流していくイメージ。

これは物理法則に従っているので、方向性は一致します。水は高い所から低い所に流れ、低い所から高い所には流れません。このイメージが具体化できた瞬間に、コリは流れてとれています。

CamScannerでスキャン



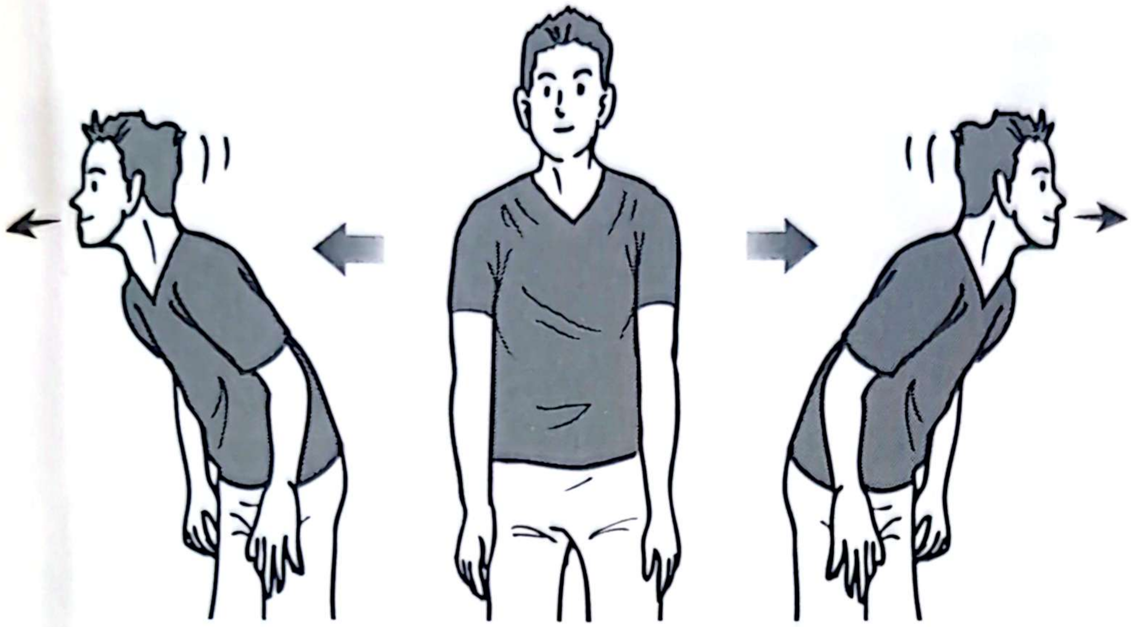
こった肩を上にして横になり、肩甲骨から前後にグルグルと回すだけ。

◉肩こりをとる瞬間整体Ⓑ

まず、立っていても座っていてもいいので、コリのある肩を前後に回して、可動域や重さを感じて確認しておきます。

そして、コリのある肩を上側にして、横向きに寝ます。そこから、肩甲骨を引っ張り上げるような感じで肩をグルグル回します。ただ肩を回すのではなく、**肩甲骨を一緒に回す感じ**です（2〜3回前後に回します）。

その後、普通に起きて肩を回すと、肩甲骨と連動して嘘みたいにゆるゆるに回せるようになっています。



ニワトリのように、首を左右に突き出す。これを左右の角度に変化をつけて何回か行う。

◉首こりをとる瞬間整体

これは、ストレートネックの予防や改善にも有効です。**ニワトリのように、首を左右に突き出すように動かせばいいので簡単です。**これだけで、首こりが抜けやすくなります。

また、頚椎の湾曲も作りやすくなります。慣れてきたら、背骨全体を使って行うと腰痛対策にもなります。

CamScannerでスキャン

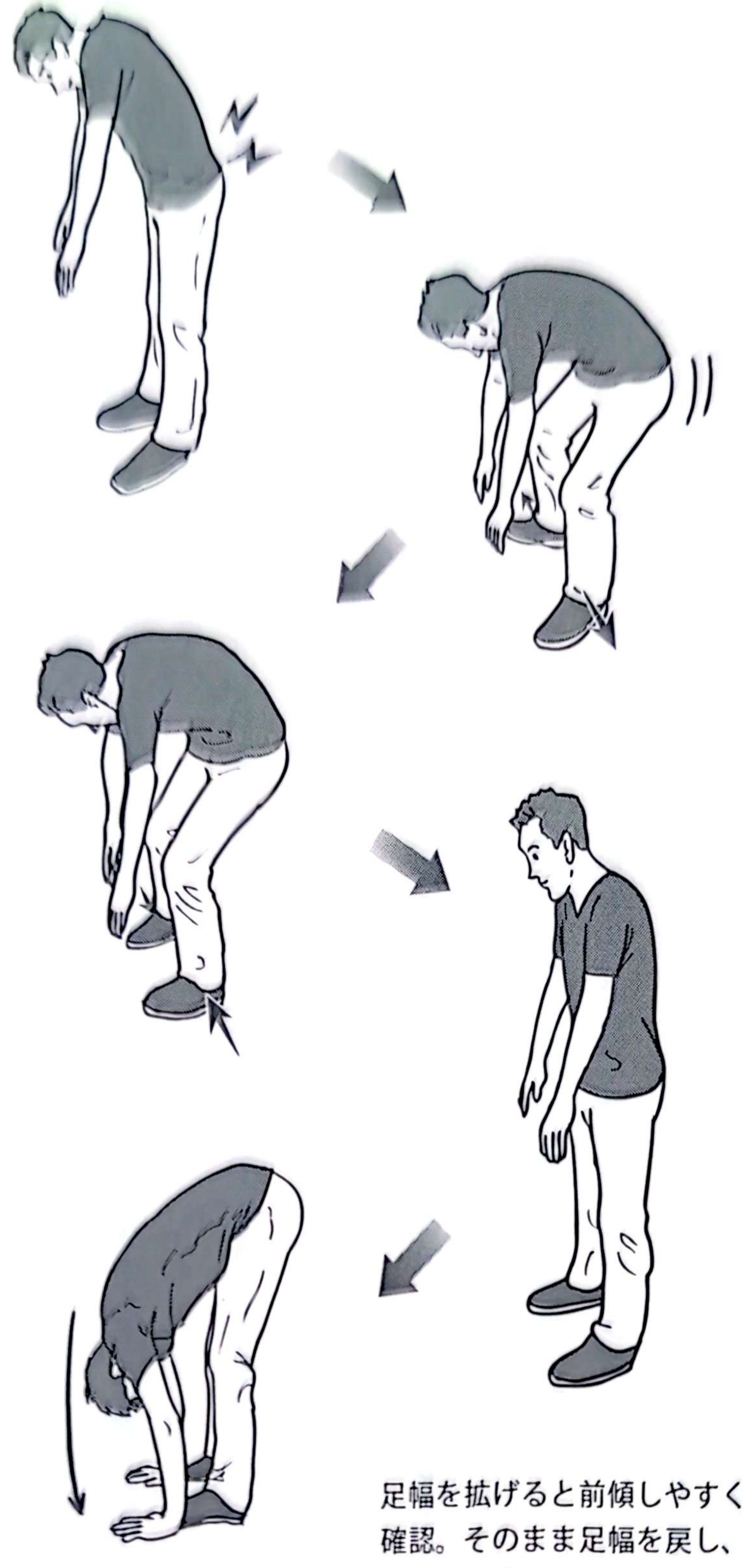
◉腰痛をとる瞬間整体

例えば、前傾になると腰が痛い場合です。

まず足の幅を広げます。そこから、両膝を曲げてもいいので前傾になります。お尻を突き出すような感じで、前屈みになります。

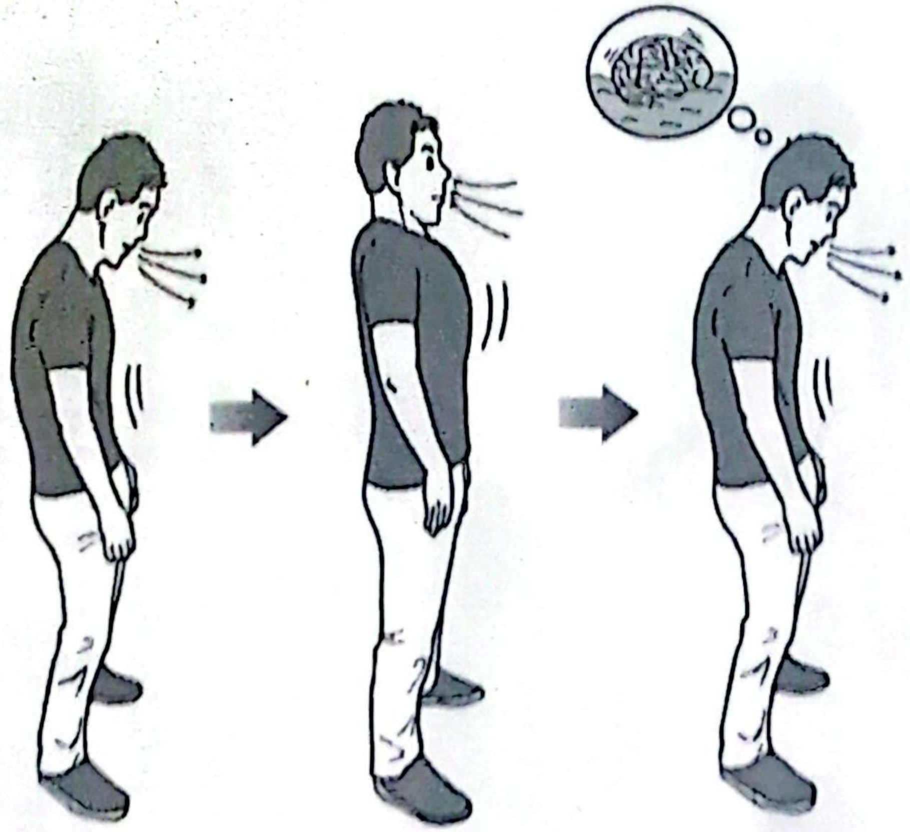
すると、先ほどよりはるかに前傾しやすくなっているので、そこからゆっくりと足の幅を最初の位置に戻し、膝も戻しながら状態を起こします。

そこでまた、最初のように前傾になってみると、かなりやりやすくなっています。後屈も同じやり方で逆にやればいいでしょう。〈次ページ図参照〉



足幅を拡げると前傾しやすくなるのを確認。そのまま足幅を戻し、再び前傾するとやりやすくなっている。

CamScannerでスキャン



息を吐ききってから、全身が伸びるようにして大きく吸い、また吐ききる。
頭の中で脳が水に浮いているイメージで。

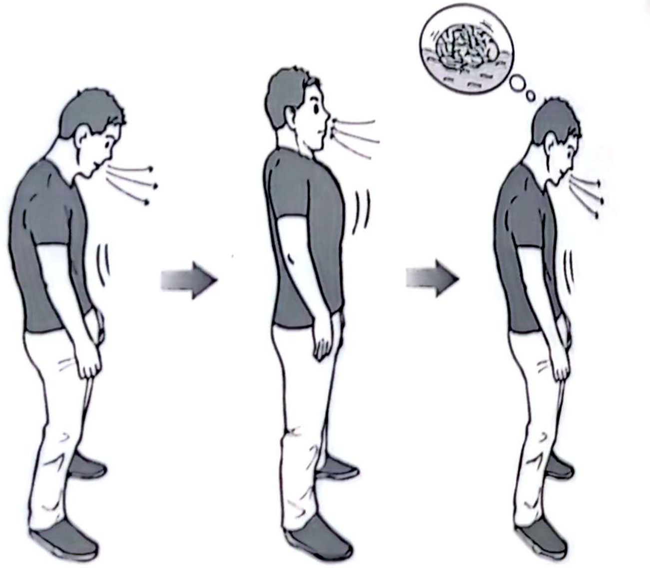
◉頭痛をとる瞬間整体

まずは息を吐ききります。そこから胸式呼吸で吸いながら、体が縦長に伸びるように、足先から頭の先まで酸素が行き渡るイメージをします。そしてまた、息を吐ききります。

このようにして、大きな深呼吸を2回ほどすればいいでしょう。

さらに、**頭の中で脳が水に浮いているイメージ（船のようにフカフカと穏やかに浮いているような）**を持つとよいです。

CamScannerでスキャン



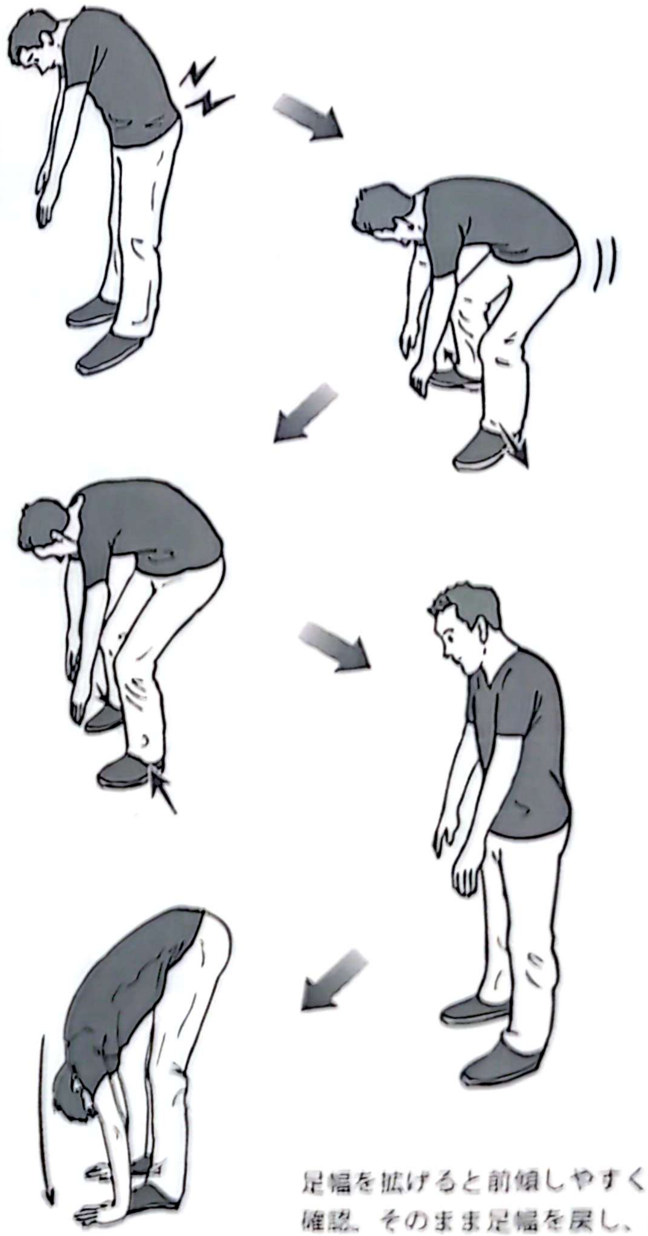
息を吐ききってから、全身が伸びるようにして大きく吸い、また吐ききる。
頭の中で脳が水に浮いているイメージで。

◉頭痛をとる瞬間整体

まずは息を吐ききります。そこから胸式呼吸で吸いながら、体が縦長に伸びるように、足先から頭の先まで酸素が行き渡るイメージをします。そしてまた、息を吐ききります。

このようにして、大きな深呼吸を2回ほどすればいいでしょう。

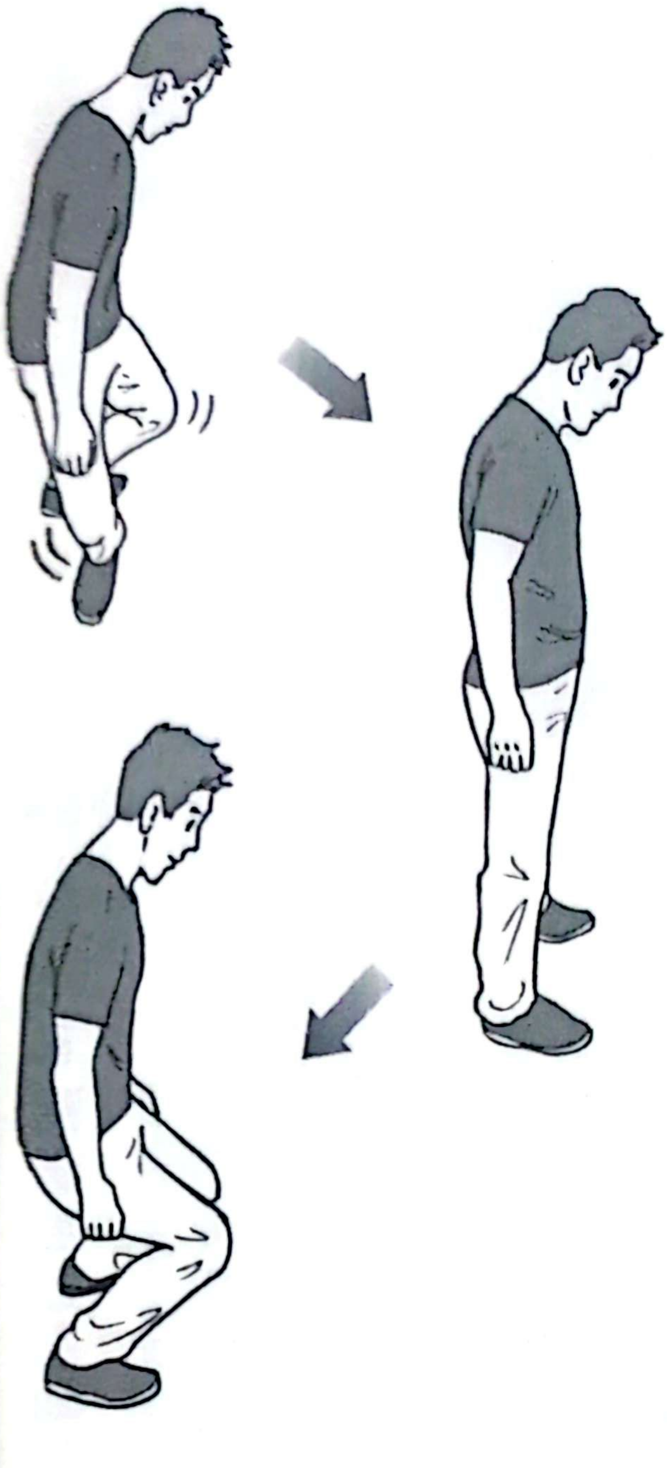
さらに、**頭の中で脳が水に浮いているイメージ（船のようにプカプカと穏やかに浮いているような）**を持つといいです。



足幅を拡げると前傾しやすくなるのを確認。そのまま足幅を戻し、再び前傾するとやりやすくなっている。

◉膝痛をとる瞬間整体

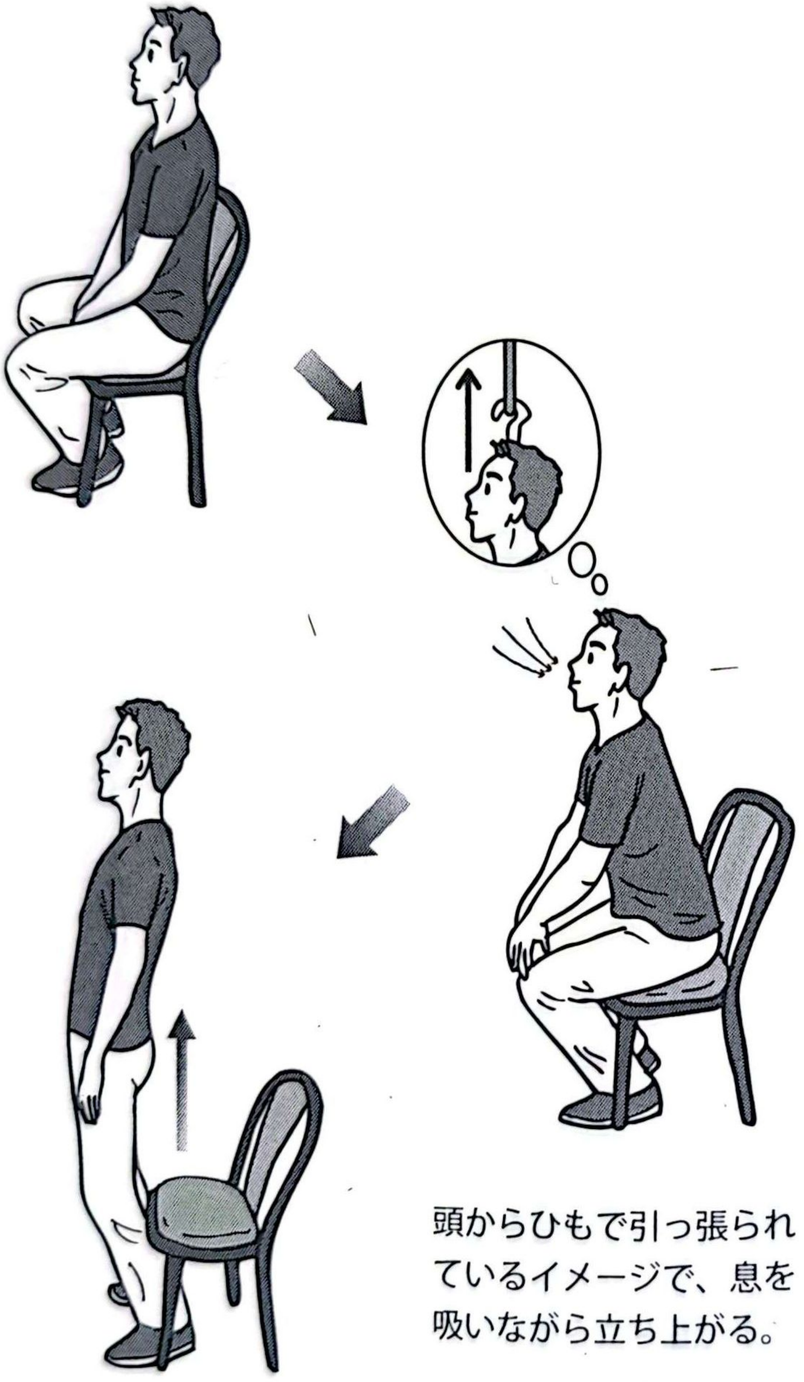
まずは、膝を伸ばすと痛いのか？　曲げると痛いのか？　を確認します。
そして、**股関節を使って外旋や内旋をして、角度を変えて行ってみます。**すると、痛みが出ないポジションがあります。痛みがとれたことをしっかりと認識します。
それから、元のポジションに戻して、また曲げ伸ばしをすると、かなりラクになっています。



膝の角度をいろいろと変え、痛みが少ないポジションを見つける。再び曲げ伸ばしをするとラクになっている。

◎椅子から立ちやすくする瞬間整体

椅子でも床でもいいので、座っている状態から、まずは普通に立ち上がり、その体感覚を感じておきます。



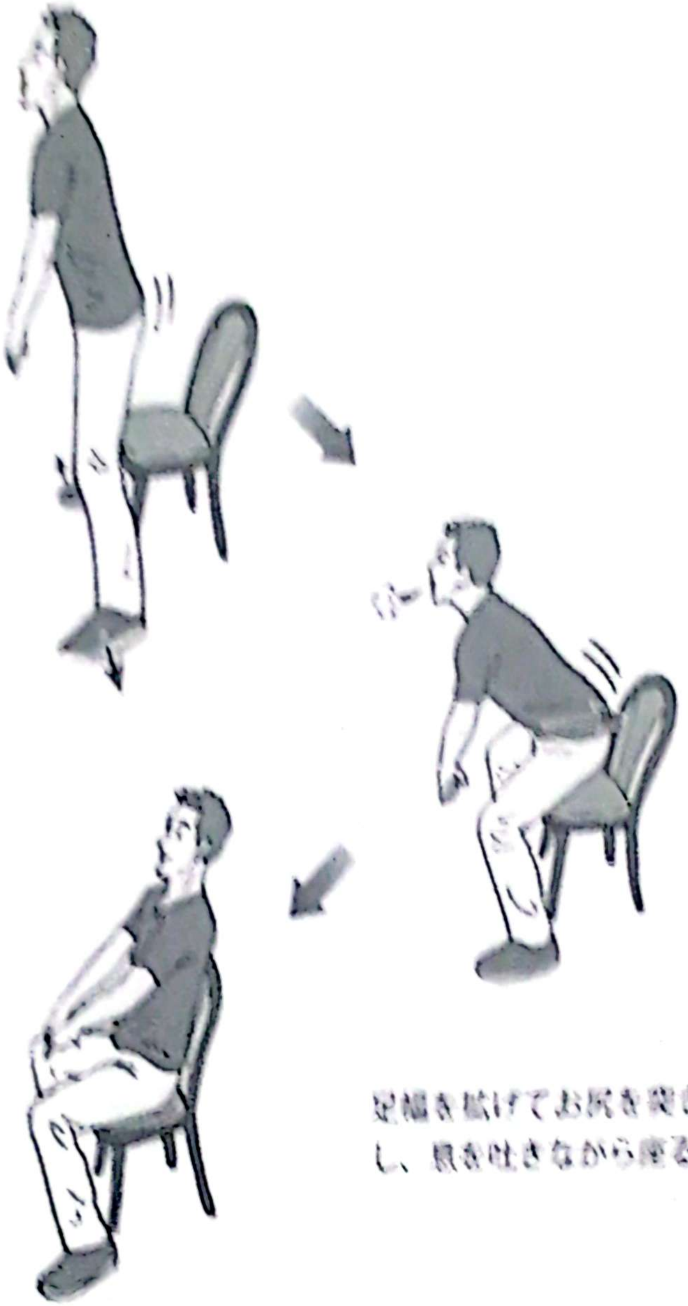
頭からひもで引っ張られているイメージで、息を吸いながら立ち上がる。

今度は、息を吸いながら立ち上がります。**視点を上に向けて、頭からひもで真上に引っ張られるような感じで立ち上がる**といいでしょう。

すると、スーッと抵抗なくラクに立ち上がれます。

CamScannerでスキャン

◉椅子に座りやすくする股関節整体

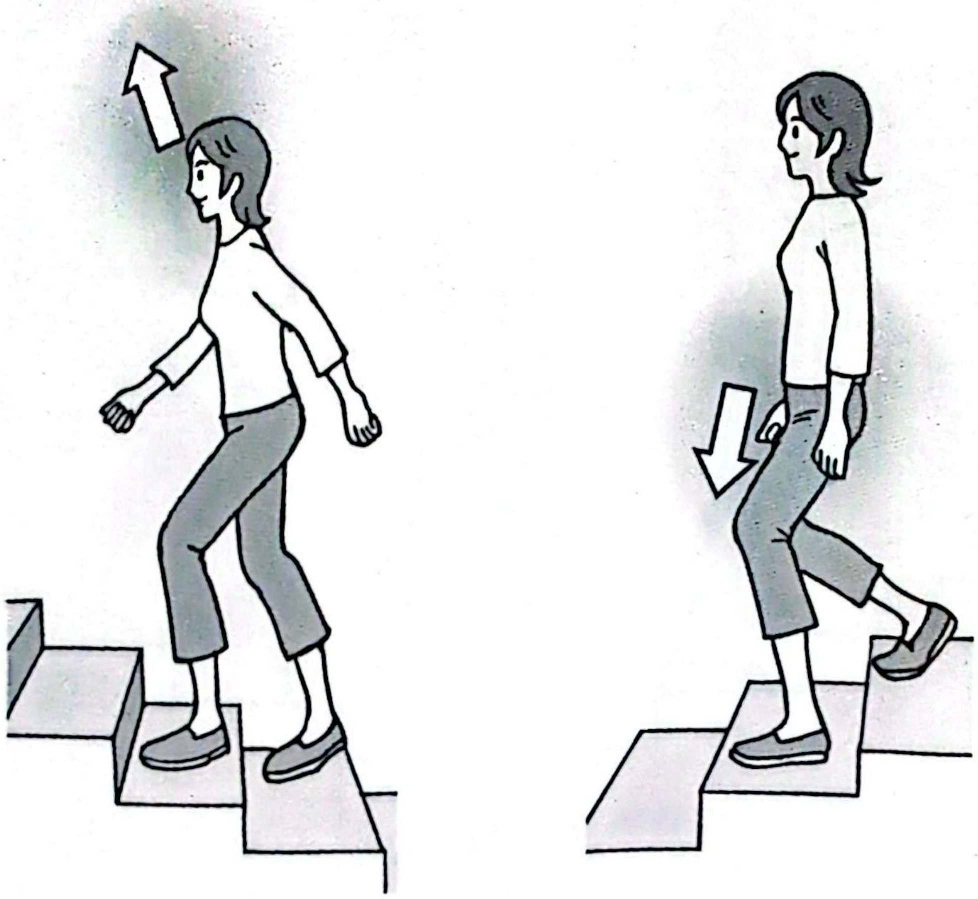


足幅を拡げてお尻を突き出し、息を吐きながら座る。

立った状態から、椅子でも床でもいいので普通に座り、その体感覚を感じておきます。

今度は、息を吐きながら座ります。**まず足を開いて腰部の姿勢をとり、お尻を突き出して、股関節や膝などのパーツに圧を分散させる**といいでしょう（少し練習が必要です）。

すると、スーッと抵抗なくラクに座れます。



上る時は眉間を意識して重心を上げ、下りる時はへそ下（丹田）を意識する。

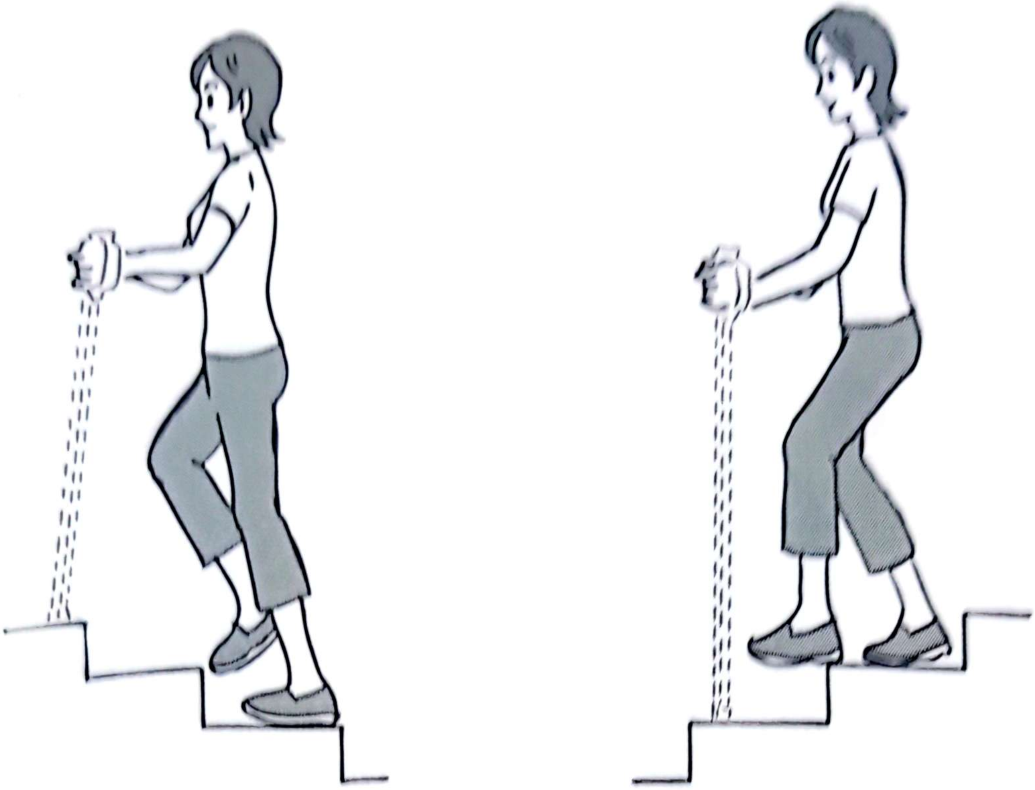
◉階段の上り下りがラクになる瞬間整体Ⓐ

階段を上る時は、眉間を意識して重心を上げるとラクに上れます。

逆に、**階段を下りる時には、へそ下（丹田）に意識を置く**と、ラクに下りられます。

これらの方法は、登山にも応用できます。

CamScannerでスキャン



山登りで使うストックを両手に持つイメージで、ラクになる。

◉階段の上り下りがラクになる瞬間整体Ⓑ

両手に登山用のストック(トレッキング・ポール)を持っているイメージ(エアー・ストック)で、階段を上り下りすると、面白いくらいラクになります。

これは、脳の仕組みを上手く使っています。

CamScannerでスキャン

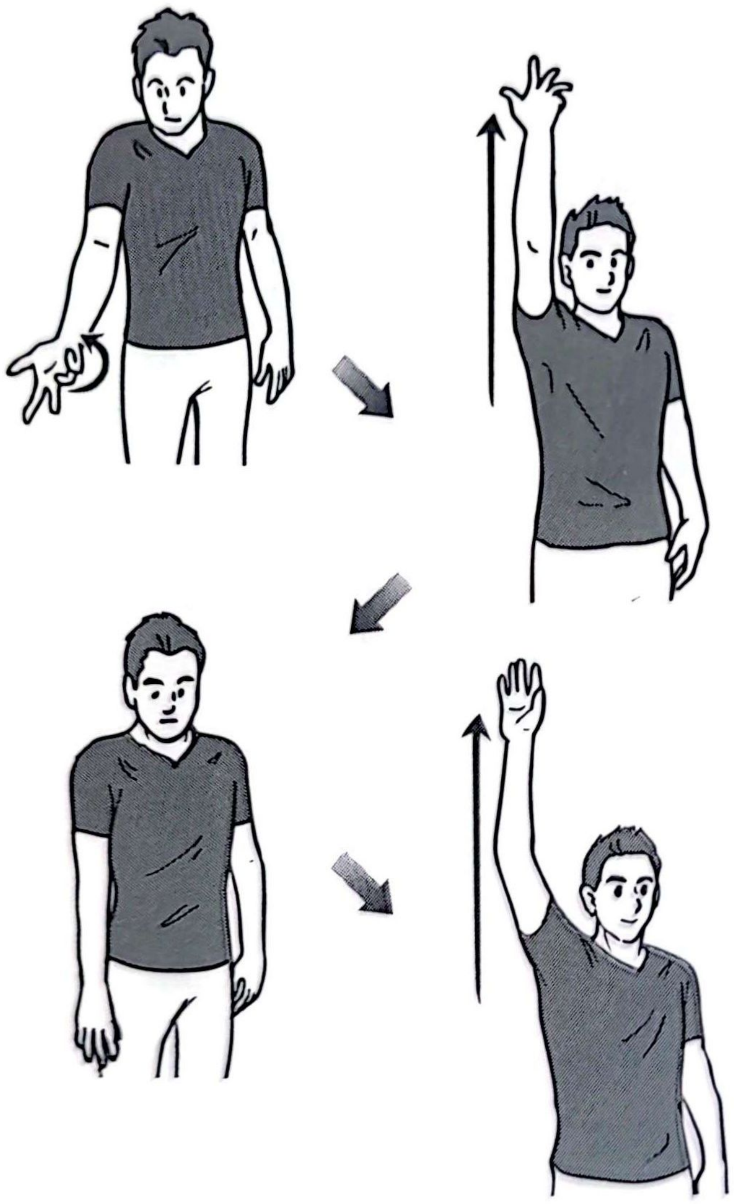
◉四十肩、五十肩をとる瞬間整体Ⓐ

まず、痛みのある肩を挙上させてみて、どのくらいの可動域があるかをチェックしておきましょう。

そこから、外旋、内旋（内側、外側に捻る）をして、どちらがやりやすいかを確認します。

やりやすい方向に捻り、そのまま挙上させると上げやすくなるので、そこから捻りを戻して肩を下げます。

その後、普通に肩を上げると、最初よりもラクになっています。



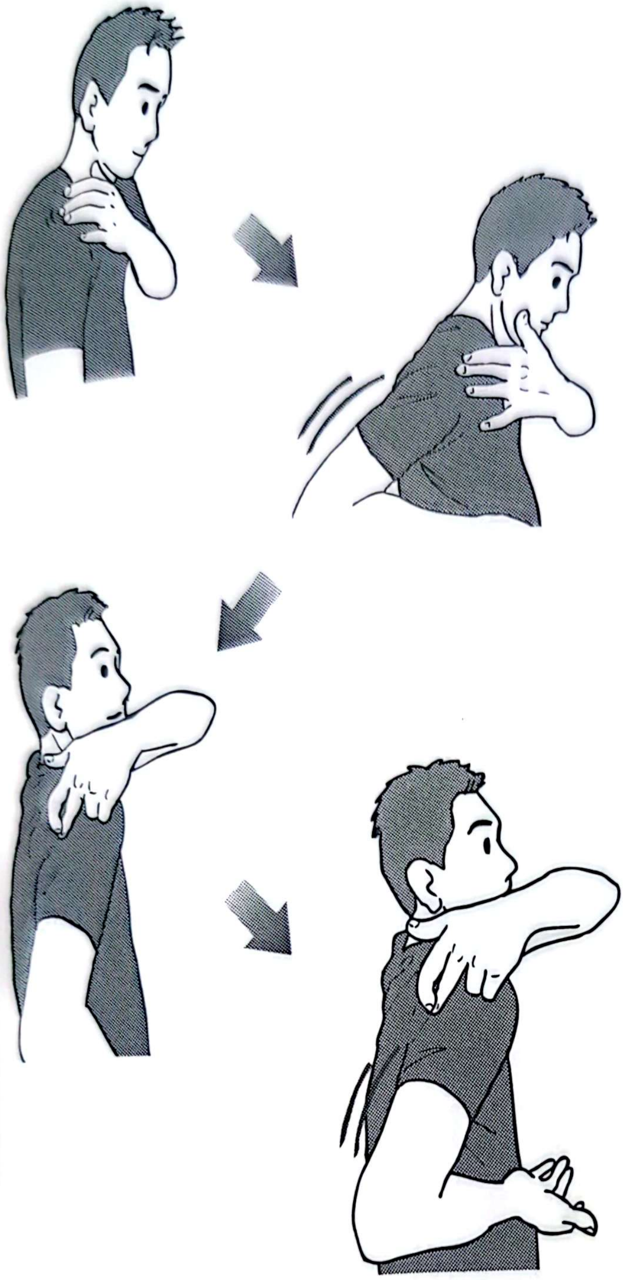
腕をどちらかに捻ると、挙上しやすい。その後、普通に上げてもラクになっている。

◎四十肩、五十肩をとる瞬間整体Ⓑ

痛みの出る部位を、指で触る。その状態で腕を下げて、左右に何回か捻ります。

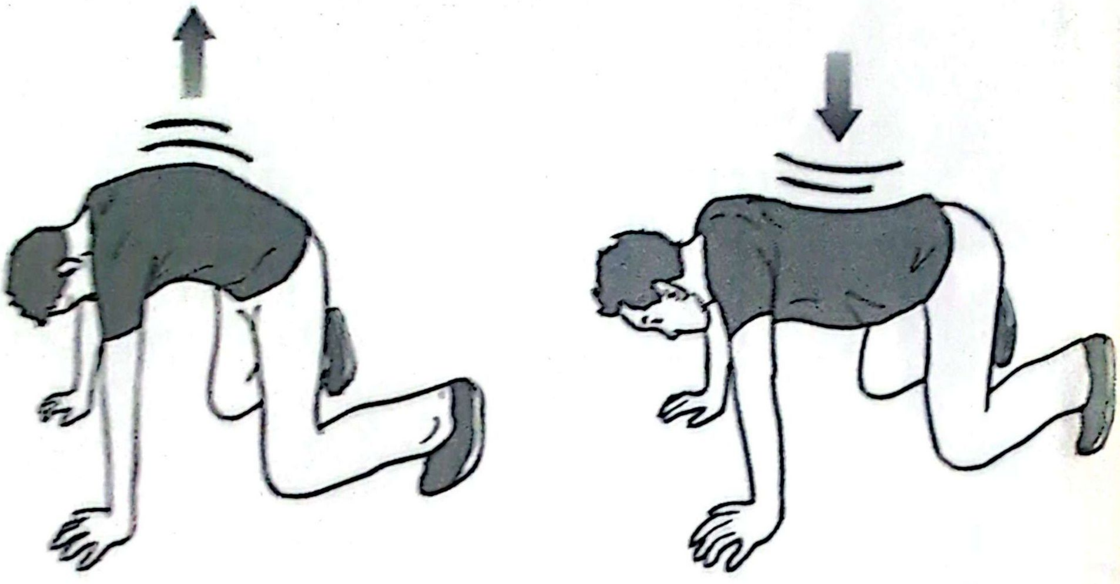
すると、痛みの出る部位が移ろって移動するので、**さらに移動した部位を触って**左右に捻ります。

これを繰り返すだけで痛みが減り、ラクに肩が動かせるようになっていくのです。



痛みの出る部位を指で触り、腕を左右に捻る。
痛みの出る部位が移動したら、そこを触って
同様に繰り返していく。

CamScannerでスキャン



局所的な筋肉だけで動くと、身体を痛めやすい。いつも背骨から動く意識を持つことで、ラクに動けてポテンシャルを最大限に引き出せる。

筋肉の出力ではなく、背骨で動く瞬間整体

腰を縮める場合など、たいがいは無理な筋肉の出力をしています。そこで、**背骨を意識することによって、中芯感覚を身につけます。**

背骨を意識して動かすには、「キャットポーズ」と言われるエクササイズが有効です。四つん這いになり、背骨を山なりに膨らませた後、今度は縮めて反らせます。腕立て伏せにならないように、背骨だけを意識して動かしましょう。

これを進化させると、肩甲骨剥がしや立甲に繋がり、体の内側でかなり自由度の高い動きができます。背骨に付随している筋肉も柔軟になります。椎骨を一つずつ動かすイメージで行いましょう。

第2章

なぜ痛みやコリは生まれるのか？

CamScannerでスキャン

肩がこる、首がこる原因とメカニズム

そもそも、なぜコリや痛みが発生するのでしょうか？　ここではわかりやすく、肩こりや首こりの場合でお話しします。

肩こりの典型的な原因としては、五つ挙げられます。**①高血圧、②同じ姿勢を続ける、③眼精疲労、④運動不足、⑤ストレス**です。

普段は意識していないかもしれませんが、頭の重さはだいたい5〜6キロあります。これはボーリングの球と同じくらいの重さです。5キロのダンベルを持ってみると、かなりの重さだと実感できると思います。

そのような重い頭を支えているのが、首と肩です。日本人は欧米人と比べると、頭が大きいわりに首から肩の骨格や筋肉が華奢なので、肩こりを起こしやすいといわれています。

厚生労働省の「国民生活基礎調査」によると、私たちが日常的に自覚している症状の中で、[illegible]

こりは日本人の宿命ともいえる症状です。

たかが肩こりと思っていると、コリが痛みに変わり、仕事や日常生活にも影響を及ぼしかねない状態になりかねません。

一言で肩こりといっても、その原因は数十種類もあり、人によって様々です。その中で特に多いのが**「同じ姿勢を続ける」「眼精疲労」「運動不足」「ストレス」**で、肩こりの4大原因とされています。

その他には、頸椎症や頸椎の椎間板ヘルニアなどの症状による肩こりもありますし、また狭心症や心筋梗塞が肩こりや肩の痛みを引き起こすこともあります。

パソコンやスマホ作業は、要注意です。肩こりの4大原因のうち「同じ姿勢を続ける」と「眼精疲労」は、主としてデスクワークや読書、細かい手仕事などによって起こります。

最近は特に、パソコンやスマホの長時間使用による肩こりが増えています。コロナ禍で私たちの生活様式が様変わりし、仕事や生活環境も変容しました。

その一つに「リモート」環境があります。テレワークによって通勤がなくなり、楽になったと感じている方は多いと思います。ところが逆に、仕事とプライベートの時間の境界線がどんどん曖昧になり、メリハリがなくなったせいで、体調が悪くなった方も増えています。

このような状況の変化によって、長時間にわたって同じ姿勢を続けるケースが増えています。

さらに、通勤による必要最低限の運動量も確保できず、症状の悪化が加速します。

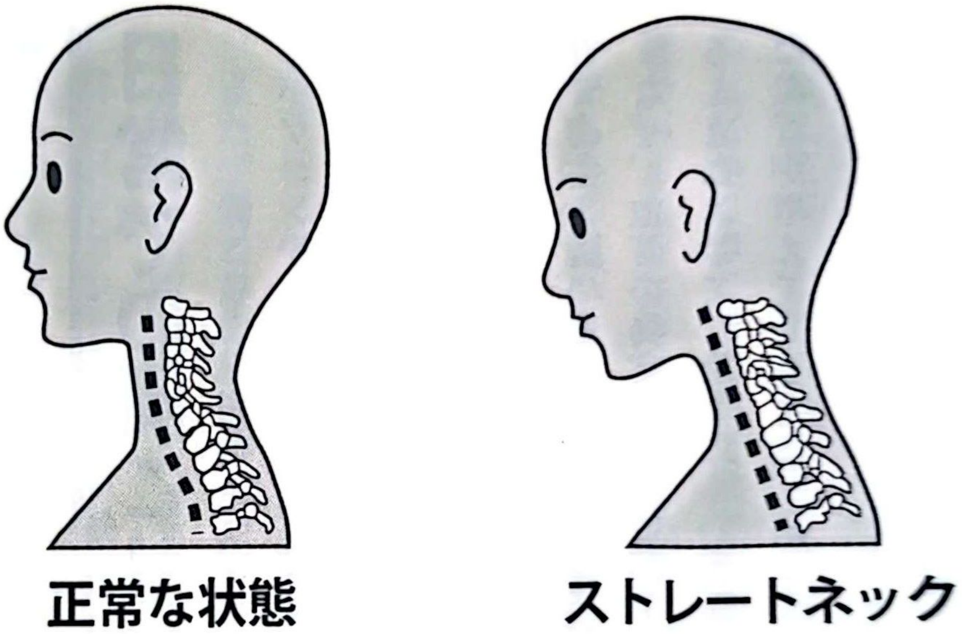
そして特に多くなってきたのが、スマホやパソコンの普及による「スマホ首」です。これによるストレートネックが挙げられます。

スマホを見ようとして頭を前に傾けると、首や肩にかかる負荷は一気に増大し、約5倍になるともいわれます。脊髄専門医の研究によれば、頭を前に15度傾けると頸椎にかかる負荷は約12キロになり、60度傾けると負荷は27キロ（頭部の重さの約5倍）になるといいます。

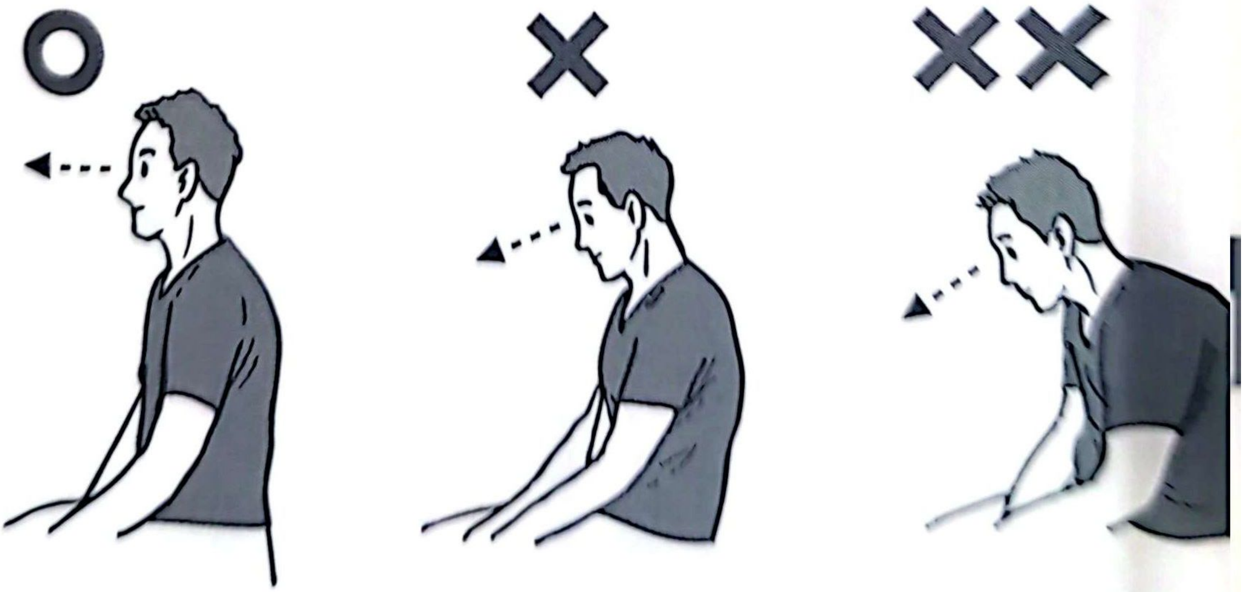
その結果、首の後ろや肩にある僧帽筋などに大きな負荷がかかり、肩こりや首こり、痛みの原因になります。

頸椎は本来、頭が体の真上に乗るように湾曲しています。ところが、頭を前に傾ける時間が長くなると、頸椎の生理的湾曲が失われた「ストレートネック」になりやすくなります。

頸椎の生理的湾曲はとても重要で、歯のかみ合わせや顎関節にも影響を及ぼします。実際、私の整体院には顎関節で悩まれている人も多く来られますが、頸椎の調整で咀嚼がスムーズになり、顎関節症にも有効に働きかけます。以前は、何人かの歯科医師も当院に施術を受けに来



スマホやパソコンの使用でいつも頭を前傾していると、ストレートネックになり、首と肩への負担が激増する。



頭が15度前傾するだけで頸椎への負荷は約12キロとなり、60度前傾した場合は27キロにもなる。

ていたほどです。

日常での肩こり、首こり対策法

パソコンやスマホの操作、読書、手仕事などをする時、多くの方は首を少し前に突き出す姿勢になっています。また、両肩を少し前にすぼめる姿勢にもなりがちです。

こうした姿勢を続けていると、首から肩の筋肉に緊張性の疲労が生じ、血流が悪くなり、肩こりを起こしやすくなります。組織の損傷や繰り返しの負担、あるいはホルモンバランスの変化がきっかけとなり、慢性的な炎症が生じることによって、血管に異常が起きてしまうのです。

なぜ、血管の異常がコリに繋がるのでしょうか。実は人間の体は、血管と神経が一緒に増えることによって、治りにくい痛みやコリなどが発生する原因になってしまいます。頚部に異常な血管が増えてしまうと、治りにくいコリの原因になるのです。

肩こり、首こりの対策法としては、**まず「同じ姿勢」を続けないようにしましょう。**オススメは立った状態でのパソコン作業です。

あとは、こまめに首や肩の緊張状態を抜くことです。どうしても座っていないといけない場合でも、1時間おきくらいには立ち上がって、オフィス内や室内をフラフラと歩いてください。1〜2分でかまいません。オフィスの場合、手に資料やファイルを持てば違和感はありませんよね（笑）。トイレに行ってもいいでしょう。

とにかく歩く、これだけでも全身運動になります。私たちは生物なので、同じ姿勢・同じ状態でいることにロスがあります。**立位の状態で前後左右に心地良く、体がゆらゆらと揺らぐだけでも全く違います。**

あとは、すでにご紹介した「肩こりをとる瞬間整体」を行ってください。筋肉は緊張と弛緩の繰り返しなので、脱力の感覚を身につけてしまえば、いつでもどこでも体の状態をフルコントロールできるようになります。

また、**肩こりの原因の一つには、眼精疲労もあります。**細かい文字などを見続けると、目やその周囲の筋肉が緊張し、それと同時に首や肩も緊張します。

特にパソコンやスマホの場合、光源を見つめているのと同じです。すると、目が常に緊張を強いられ、まばたきの回数が減ります。通常は毎分15〜20回程度のところ、パソコン・スマホ作業中は毎分1〜2回に激減されるといわれています。

CamScannerでスキャン

そのため、ドライアイから眼精疲労を起こし、それも肩こりの原因となります。まばたきは眼球を刺激して、目の表面を涙で潤し、保護する働きをしています。まばたきが少ないと目が乾燥し、疲れやすく、また眼球が傷つきやすくなります。

眼精疲労の予防には、時々目を休ませることが大切です。目薬をさすだけでなく、1〜2分間は目を閉じて休ませてくださいことと、私はそんな退屈なことを言いません！　**眼筋整体は、言葉とは真逆でエキサイティングなのです！**

まず**両目を見開き、眼球を8の字に大きく動かしてください（8回）。**これだけで視界が拡がり、頭が温かくホワッとしてきます。頭部に血流が行き渡った感じになります。

肩こりの4大原因のうち「運動不足」と「ストレス」は、日々の生活習慣が問題となります。それだけに生活を見直すことが大切です。以前に執筆した書籍『すごい整体』（SBクリエイティブ刊）に、生活習慣の問題を記載しましたので、ここでは割愛します。

CamScannerでスキャン

肩こりに効果絶大！「ニュー・8モーション」

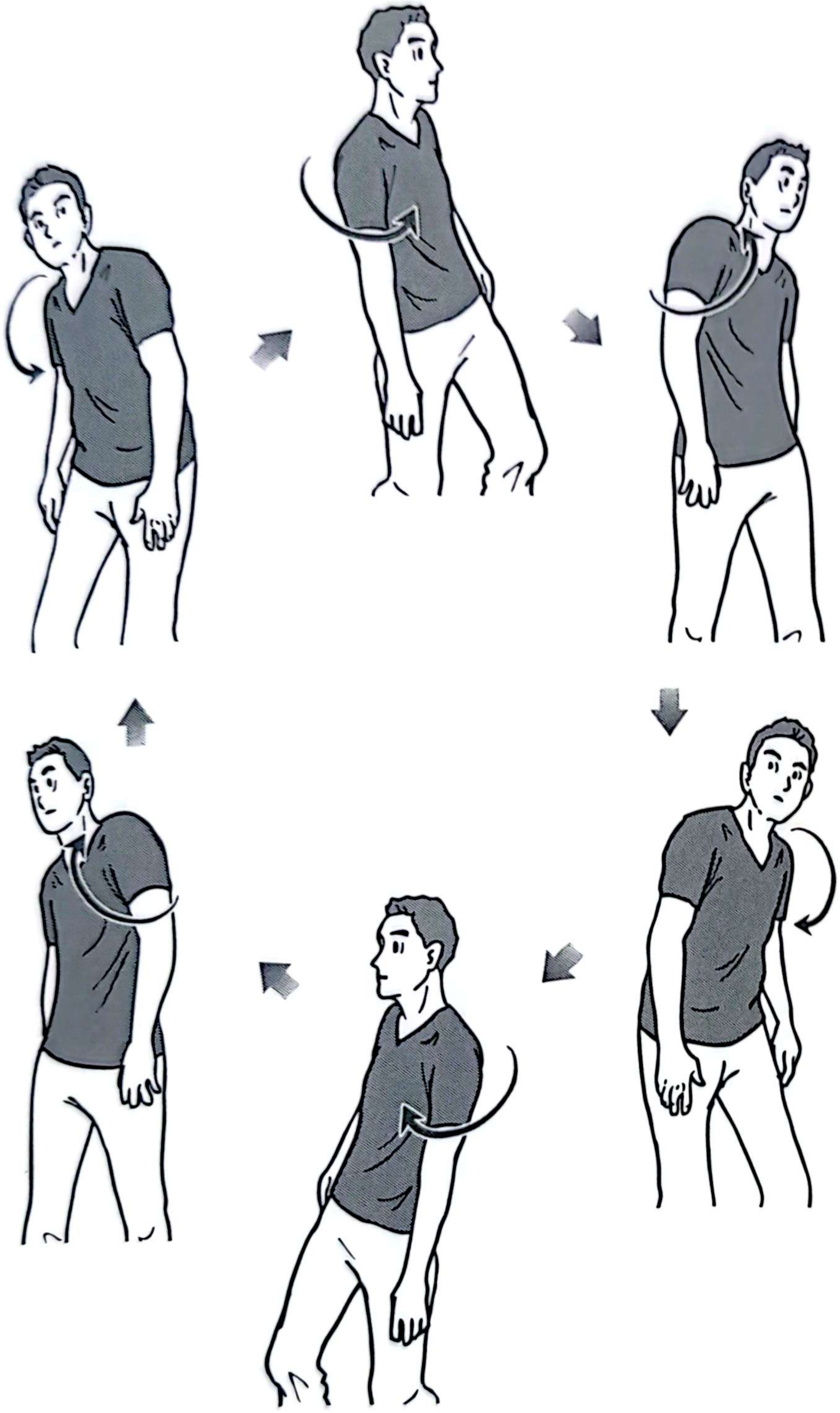
肩こりを起こしている時の首や肩は、血流が悪くなっています。新鮮な酸素や栄養分が届きにくく、疲れやすい状態になっているのです（酸欠状態）。

それを改善するのに有効な方法が、適度な運動です。肩こりの予防を目的とする場合、筋肉に強い負荷をかけるのではなく、「筋肉を動かす」ことに意味があります。ハードなトレーニングよりも、散歩やウォーキングなどの軽めの運動を気持ち良く行うほうがいいのです。

室内でもできる良い運動があります。気持ち良く自分の感覚に従い、**「快」の動きと方向性を合わせた動き「ニュー・8モーション」**です。

これは、アップ・ダウンの動きも取り入れ、全身に動きの慣性が波及して連動するように操作性を高めています。そのため、**「治るスイッチ」が入りやすい**のです。5～6秒やるだけでも全然違います。

一方、「ストレス」による肩こりの解消にも、運動は効果的です。身体を動かすと血液の循



両肩で8の字を描くように連続して回す「ニュー・8モーション」。これで「治るスイッチ」が入り、運気までアップしていく。

CamScannerでスキャン

環が良くなります。また、実は筋肉を動かすだけで、リンパ液も流れるように体はできています。

動くことで気分転換にもなりますし、変化を実感するので感情（気持ち）が動きます。感情が変われば認知が変わり、認知が変われば行動が変わります。行動が変われば、環境が変わり、そして環境が変われば運気すら変わるのです。

ストレス性の肩こりは女性に多く、特に気分が落ち込みやすい女性は注意が必要です。毎日の生活に適度な運動習慣を取り入れ、肩こりを起こしにくい身体作りを心がけましょう。

コリと痛みは、何が違う？

コリや痛みで悩まれている方は、昔も今もとても多いと思います。その証拠に、全国的にもマッサージや整体、鍼灸の店舗が次々に開業している事実があります。

ところが、そうした施術によって、コリや痛みが完治したという話は、ほとんど聞きません。一旦よくなってもすぐに元に戻ってしまい、一時的な効果にとどまっていると思います。

そして、マッサージなどでコリや痛みが治らないとなると、次は別の方法でなんとかしよう

という人も出てきますよね。その一つが「運動」です。

「運動不足だからコリが出て固まる。それなら、ジムに通って筋肉を鍛えれば解決できる」と考えるわけです。本当にそれで解決するのでしょうか。

ここには一つ、大きな勘違いがあります。筋肉を使わずに放っておけば、緩んでしまうと考える人が多くいます。それは、筋肉は使えば収縮するので、使わずに放ったらかしにしていると緩んでしまうと勘違いしているのです。

筋肉を使いすぎると筋肉が緊張して痛みの原因になり、反対に使わずに緩んでいる筋肉は上手く収縮できず動かないと思っているのです。**筋肉を使わずに緩んでいると、疲れやすくなったり、体力が衰えると考えている人がとても多いのです。**あなたもそのような思い込みになっていませんか?

さらに、筋力が弱いことで体を支えられない、上手に使えない。だからコリや痛みになると思っている人が多いのです。

しかし、その考え方は間違っています。保育園児や小学生低学年の子供はまだまだ筋力が弱いので、体が支えられないのでしょうか? コリや痛みなどなく元気に生活を満喫している80

代の高齢者でも、筋力は低下して弱くなっています。これはどういうことでしょうか。
おかしいですよね。そのような矛盾を常識として信じるのではなく、もっと俯瞰して考えてみます。

確かに、大病を患って長い間ベッドから動けない状態になった人や、宇宙飛行士のように重力がほとんどかからない環境に長期間いた人なら、筋肉がやせ細って衰えてしまう現象が起こります。ただ、それはあくまで特殊な例で、筋肉にかかる負荷がほとんどない状態になって初めて起こることなのです。

ごく普通の生活環境にいる私たちは、実は逆の現象が起きているのです。使わないから緩むのではなく、筋肉は収縮することでどんどん硬くなっています。**動いていない時間も、自分では使っているつもりのない筋肉には、一定の負荷がかかり続けている**からです。

私たちは地球上に存在しているので、常に重力の影響下にあり、自重の重さがかかっています。さらに体のバランスを崩した状態でいることで、**局所的に負荷や内圧がかかり、その結果がコリや痛みに繋がるのです。**

ずっと座りっ放しで長時間過ごしたり、一日中横になって過ごした後に「カラダが緩んで楽

CamScannerでスキャン

なんです」という人の話は聞いたことがありません。**私たちは物体ではないので、同じ姿勢でいることのほうが辛く、負担がかかる**のです。

よく、寝起きに腰が痛いという人がいます。これは寝相が良すぎて、寝返りを打たないことによるものです。筋肉が収縮し固まっていることが要因です。

逆に、寝相の悪い人は理に適っています。寝返りを適度に行い、動いて自重で矯正をかけているのです。**私たち生物は、適度にほどよく動いているほうが遥かに楽なのです。**

筋トレの強刺激は、コリや痛みを増幅する

ただし、ジムに通って激しい運動をするのは、逆効果以外の何ものでもないのです。激しい運動は筋肉に強い負荷をかけ、さらに筋肉を収縮する結果になってしまうのです。筋肉はどんどん硬くなって、コリや痛みはむしろ増大することになりかねません。

筋トレとは簡単に言うと、「破壊と再生」の繰り返しです。健康という観点から考えたら、おかしなことになっているのです。

誤解しないでほしいのは、決してジムの運動や筋トレが全て逆効果になるということではあ

りません。もちろん適度に適切な運動を行えば、コリや痛みを和らげることは可能です。

しかし、**多くの人がジムで行っているような強刺激の筋トレ、間違ったストレッチでは、少なくともコリや痛みを解消するという目的とは逆の結果になる場合が多いでしょう。**

もちろん、アスリートがスポーツの成績を上げるために身体能力を底上げすることが目的で、ジムで激しいトレーニングをするのは別の話です。見た目の美しい筋肉を作る目的なども別です。

ここでは、あくまで一般の人が、コリや痛みを解消するために行う運動について示しています。大切なのは、体全体のバランスなのです。

筋トレや運動をするにも、**ベースとなる体のバランスが崩れていれば、偏った筋肉がつきます。すると、運動するにも運動性が低下するので、効率が悪くなります。**

ここでもう少し、コリや痛みのメカニズムについて補足しましょう。コリについては、肩こりの例がわかりやすいです。

多くの人は、肩周りの筋肉が硬まって、肩こりが起きると感じていると思います。解剖学的にいうと、首から肩の裏側にある僧帽筋です。その部位にコリや痛みを感じるので、私たちは

無意識のうちに首や肩の裏側を揉んだりして、アプローチするわけです。

マッサージや整体、鍼灸など手技療法全般でも、施術するのは首や肩の裏側です。

でも、よく考えてみると、おかしな話ではないでしょうか。現代人の日常生活や仕事では、パソコンやスマホの操作などを代表として、ほとんどが前屈み（猫背）の姿勢になっています。それが肩こりや痛みの原因になっていると、誰もが信じています。

ところが、こっている僧帽筋は首や肩の裏側にあるので、前屈み（猫背）の姿勢だと伸びているはずなのです。収縮して固まっているのではなく、伸びている筋肉がこっているのは、想像と違っていませんか？

このことから、肩こりや痛みは、**単なる筋肉の収縮だけで起きるのではない**ことが理解できると思います。

結論からいうと、**前後の筋肉のバランスが問題なのです。**そのバランスが崩れるために、コリや痛みが発生するわけです。

筋肉というのは、収縮の度合いを変えて働きます（屈筋・伸筋の関係）。つまり、一方の筋肉が縮めば、もう一方が緩むという収縮の度合いを変える関係になっています。

CamScannerでスキャン

収縮して力を発揮した筋肉は、自力では元の状態に戻ることができないのです。例えば、腕の力こぶを作る上腕二頭筋が収縮して縮んだ時、その膨隆した上腕二頭筋は自力で元の状態に戻ることができません。その裏側にある上腕三頭筋の筋肉が収縮することによって、元の状態に戻るのです。

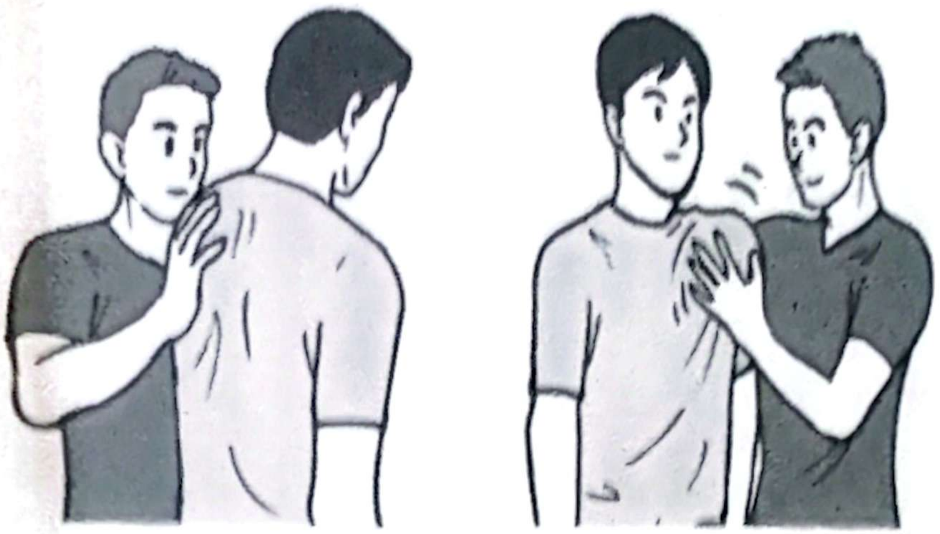
つまり表裏の関係で、どちらか一方が縮めば、反対側は緩みます。力学的な仕事をする際に、縮む側の筋肉を「主動筋」といいます。動作をするのに主な力を提供する筋肉です。そして、主動筋と逆の動作をする筋肉を「拮抗筋」といいます。

主動筋と拮抗筋は多くの場合、関節の反対側にあり、対をなしています。動作の方向が変わると、もう一方が逆の動きをする役割を担います。

この表裏の関係で、曲げた手足なども元の位置に戻ります。その使用頻度や強度が高くなってくると、少しずつ疲労が蓄積され、完全に元の状態に戻り切らず、縮んだままになってしまいます。そして、動きに制限がかかります。

筋肉の表と裏の関係を知らなければ、コリは解消しません。結局のところ、首や肩の筋肉もこれと同じ関係になっています。

CamScannerでスキャン



肩こりは、僧帽筋だけのアプローチでは解消しない。拮抗筋となる大胸筋から緩めていくことで、表裏のバランスが整う。

つまり、首や肩の裏側にある僧帽筋と、前側にある大胸筋が、主動筋と拮抗筋の関係になっています。この表裏のバランスが取れている状態が理想です。

両者のバランスが保たれていれば、運動能力の低下は防げ、コリや痛みも防げます。ところが、**前屈みの日常生活が続くと、前側にある大胸筋が縮んだままで、裏側にある僧帽筋は伸びたままの状態が続きます。**

そうなると、僧帽筋は元に戻ろうとするので、そこに圧がかかり続けていることになります。一方で、大胸筋は収縮しているので、やはり力が入って圧がかかっています。このように、裏と表のどちらも力が入っていて、圧がかかっているからこるわけです。

そうした状況に対して、**裏側の僧帽筋だけを対象に揉んだり、ストレッチをしても、バランスが整いません。**整えようとするならば、表側も対象にしなければいけないので

CamScannerでスキャン

「本当に体に良い」運動とは

だから、**見栄えを良くしようとして腹筋をシックス・パックにしたり、大胸筋や上腕二頭筋を大きくしてたくましい体を作ろうとするのは、本当は体にとっていいことではない**ことを理解してほしいと思います。

筋トレした翌日、筋肉痛になることがありますね（筋繊維の組織損傷）。筋肉痛は運動による物理的な負荷の他に、活性酸素による「酸化ストレス」も大きな要因となります。

結局は、筋トレもやり方次第なのです。普段、体を動かすことが少ない人に適切な運動は、筋トレ以外にもあります。ただし、程よい加減さえわかれば、筋トレもまた適度な運動としての選択肢になります。

間違っても、**筋力アップによって、痛みとは無縁の体ができると思ってはいけません。**大切なのはあくまでバランスなのです。

では、具体的にどのような筋トレや運動が適切なのでしょうか。
適切な筋トレの目安としては、筋肉痛が残らない程度に心地良い圧をかける程度です。運動で表裏の筋肉をリセットするイメージです。
一般向けの「本当に体にいい」運動というのは、**縮こまって緊張して固まった体を緩めて、日々リセットするというレベルのものがいいわけです。具体的にいえば、ゆっくり自分のペースで歩くウォーキングで十分です。**
なので、ジョギングやランニングは必要ありません。ジョギングやランニングは、趣味として楽しむのならいいですが、「体にいい」と信じて無理やりやるべきことではないのです。だって、苦しいじゃないですか。

体の常識は矛盾だらけ

コリや痛みが出にくい体にする方法は、至ってシンプルです。自分が心地良く快適な方向に動けばいいだけです。痛みや違和感を感じる動きは、自分には合っていないのです。

よく「前後左右のバランスの均衡がとれていればいい」といわれます。本当にそうなのでしょうか？

「バッグを右肩に掛けたら、次は左肩に掛けなさい」とか、「脚を組んではいけない」「右脚を組んだら、左脚も組みなさい」など、左右均等を指導している人は多いですね。その理由は、骨盤が歪み、体全体が歪むからだと。これは本当なのでしょうか？

これらは、洗脳のようなものです。実は人が無意識にしている動作は「無意識の反応」であって、本能的に楽な状態にしているのです。

例えば、右利きの人の場合、文字を書く時に右手を使い、食事の時は箸を右手で持ちます。しかし、ずっと右手ばかり使うとバランスが悪いからといって、今日は左手で字を書き、左手で箸を持ったりしますか？　ほとんどの方はそのような効率の悪いことはやりませんね。

ここに大きな矛盾が生じます。一つこの矛盾を正しく見極める方法があります。とても大切な事柄なので何回も書きますが、**「自分の絶対感覚」に従う**だけです。

脚を組む動作は、だいたい無意識にやっています。**左右の脚を組むことで股関節周りの筋肉が緩むから、本能的にやっているのです。**

無意識に「脚を組む」のは、股関節周りの筋肉を緩めたいという本能かも。

それを知らずに、自分と向き合おうともせず、人から教わったことをそのまま鵜呑みにしてクライアントさんに伝えてる治療家や整体師が多すぎます。いい加減、おかしなことに気づいてほしいと思います。

気持ち良く心地良い動きを入力するだけで、均衡は保たれ、元に戻ろうとする一貫性のシステムが働き出します。元々私たちの人体に備わっているスペックを、最大限に活用しましょう。

前屈みの姿勢が続いたら、時には体を反らせてみて、心地良さがあればシステムが働きます。もし逆に、痛みや違和感を感じたなら、さらに前屈みや猫背になりましょう。

社会通念上の見た目の良い姿勢や動きに捉われることなく、自分の感性や感覚を大切にして心地良く動いてください。そして「常識という名の洗脳」に取り込まれないでください。世の中は矛盾だらけなので、自分の絶対感覚を信じましょう。

CamScannerでスキャン

第③章

慢性痛と急性痛の違いを知る

CamScannerでスキャン

慢性痛＝心因性疼痛とは

慢性痛にはいくつか種類があり、それぞれ痛みの起こる原因が異なります。

◉神経障害性疼痛

神経障害性疼痛とは、ケガや病気で神経が傷つくことによって、異常に神経が高ぶって生じる痛みのことです。その原因には、脊髄損傷や脳卒中などによる神経の損傷、糖尿病の合併症による神経障害、がん細胞による神経への浸潤などがあります。

◉中枢性疼痛

中枢性疼痛とは、脳や脊髄の中枢神経が傷つくことによって生じる痛みをいいます。痛みの刺激がないにもかかわらず痛いと感じたり、麻痺している身体部位に異常な痛みを感じることもあります。原因として、脳や脊髄の病気、あるいはそれらの損傷があります。

◉心因性疼痛（しんいんせいとうつう）

心因性疼痛は、慢性的に痛み（慢性痛）が続き、心理的要素が強い疾患です。

慢性痛の中でも、今最も多いのが、この「心因性疼痛」です。 社会環境が複雑化し、新型コロナウイルスの影響もあって、世界全体が変容して生活環境が様変わりしました。感染の恐怖、経済状況の悪化、リモート化によるコミュニケーション不足などです。そして様々な問題、不安要素が生まれてストレスを感じ、痛みや違和感を感じる方がとても増えたように思います。

実際、当院にお越しになるクライアントさんも、精神的なストレスで身体が不調になる方が多くなっています。

心因性の慢性疼痛の原因として、不安や怒りなどの無意識の心理状態が、これと向き合うことを避けるために、身体の特定部位に虚血状態、酸素不足を生じさせるからと言われます。強いストレスや慢性的ストレスの蓄積によって、自律神経や内分泌系、免疫系に不調をきたし、痛みが生じるのです。

では心因性による慢性痛とは何か？　痛みが長く続く原因と、そのリスクをお伝えします。

急に痛くなって短期間で治る痛みを急性痛といい、長期間にわたって続く痛みを慢性痛とい

います。長く続く慢性的な痛みは、非常に辛いものです。

突然のケガや病気などによって起こるのは、急性痛です。痛みは体の異変を知らせるシステムなのです。ほとんどが一過性の痛みで、**「組織損傷」は時間が経過すれば治まります。**

急性痛が発生すると、それに立ち向かうために交感神経・副腎皮質系の働きが活発になり、闘争・逃走本能を活性化するアドレナリンが大量に分泌されます。これは動物としての本能的な反応で、敵と遭遇した時に「戦うべきか、逃げるべきか」をすばやく判断する必要があるからです。

交感神経が優位になると、呼吸数・心拍数の増加、発汗作用、血圧上昇、筋肉の緊張といった生体反応が起こります。このように体を臨戦体制にする反応を緊急反応といい、ストレスにさらされた時にも同じ反応が起こります。

初めは急性痛であっても、痛みがひどかったり、長引いたりすると慢性化するリスクがあるので注意が必要です。**慢性的な痛みは、警報システムとしての意味合いが薄れています。**神経や脊髄の損傷や、心理的・精神的な要因で痛みを感じている状態といえます。

慢性痛を放置してはいけない

急性痛の場合、まず痛みの原因を取り除くのが大切です。原因が解消されれば、痛みも徐々になくなります。急性痛には次のようなものがあります。

- **◉外傷**
- **◉やけど**
- **◉打撲**
- **◉骨折**
- **◉手術後の痛み**
- **◉分娩（陣痛）**
- **◉帯状疱疹**
- **◉筋肉痛や筋繊維断裂　…など**

急性痛は通常、適切な治療をすれば、短期間でなくなります。交感神経・副腎皮質系の働き

による緊急反応も治まって、心身の安定を取り戻せるでしょう。

しかし、痛みの悪循環（痛みのループ）に陥ると、慢性化します。痛みがひどかったり、長引いたりした場合は、なかなか緊急反応が治まりません。

その結果、交感神経の興奮によって血管が収縮し、血流が悪くなって酸欠状態になります。すると、痛みを生み出す発痛物質が放出され続けます。痛みが生じ、その痛みがさらに交感神経に刺激を与えるという、痛みの悪循環に陥ってしまうのです。

脳が過剰に反応してしまい、痛みに対するストレスや不安が加わり、ケガや病気が治った後も痛みが続き、慢性痛になる場合があります。

ただし、がんや急性リウマチなどの病気で、急性の痛みが次々と起こり続けているものは、慢性的な痛みではありますが、慢性痛には含まれません。

慢性痛は痛みが広範囲で、はっきりしないのが特徴です。ビリビリ、ジンジンするといった電気が走るような痛みとか、重だるい、もやっとした感覚で表現される人もいます（各人で感じ方や表現は違います）。

突然の痛みは体の異常を知らせる警報ですが、その役割を担うのは急性痛です。**慢性痛は痛み自体が病気であり、早めに適切な方法で改善することが大切です。**

慢性痛を放置していると、心身ともに消耗し、不眠や食欲不振、集中力の低下、イライラなどの症状が表層部に現れることがあります。慢性的な痛みによるストレスで、うつ傾向となり、社会生活に支障をきたす可能性もあります。

痛みの原因がわからないからといって、治療院や整体院を次から次へとまわる「ジプシー」にならないでください。まずは、生活環境を変え、思考パターンや癖を知る、「快」の感覚に気づくことです。

慢性痛は「いつものことだから」と軽く考えず、自分自身としっかり向き合って、自分に合った方法を模索していきましょう。

痛みのフィジオロジー（生理学）

私も以前は、腰痛を改善するために、筋肉を強化して骨を守ろうと考えました。腹筋や背筋を鍛える、普段からコルセットを巻いて腰を固定する、固まった広背筋は牽引で伸ばす…など、痛みに耐えながら行う筋トレは苦痛を伴うものでした。全てに違和感を感じていたのを思い出

します。

過去の私は、そのやり方を疑うことすらしませんでした。自分の感覚とは裏腹に、言われたことをそのままに行って、「なぜ良くならないのか！」「なぜ結果が出ないのか！」と、もがき苦しんでいました。

以前は、痛みとはこのようなもの、腰痛はこういうものだと思い込んで、固定観念に縛られていたのです。その呪縛から解放されたのは、全体を俯瞰して様々な矛盾に気づいたからでした。

知り得た情報や教えられた方法は、痛みや違和感を伴うものだったので、はたしてそれは本当に自分に合っているのか？と考えたのです。そして、全てが逆だったのです。

全く違う発想と思考にシフトしたのは、今から15年ほど前のことです。それから、生存するための本能に気づき、それを活かす**「絶対感覚」に目覚めました。**そして、**整体の心理を理解したのです。**当時は、それらを言語化していなかったので、体感覚によって身体を動かし、再現していました。

人の感情は喜怒哀楽といいますが、心理学では、驚き、喜び、怒り、恐怖、悲しみ、嫌悪の

六つを基本感情とします。その時の感情や精神状態によって、体は良くも悪くも変容します。つまりは、心のあり方一つで、どうとでもなるのです。

心のあり方次第で、痛みの指数も変わりますし、**筋肉も緩んだり凝り固まったり…と、瞬時に変わる**のです。

痛みの研究に関しては、日本より海外のほうが遥かに進んでいます。

例えば、100年くらい前から言われていた痛みの常識があります。椎間板ヘルニアの痛みについてです。椎骨と椎骨の間には椎間板があり、これが圧迫され、「椎間板が飛び出して神経に当たって痛い」という説が、一般的には今でも信じられているのです。

しかし、そうではないのです。**椎間板ヘルニアになっても実は安心なのです。**椎間板が飛び出して神経圧迫するから痛いのではないということを、きちんと知ってほしいと思います。

まず、痛みとは何か？　痛みの定義について紹介します。2020年7月16日、IASP（国際疼痛学会：International Association for the Study of Pain:IASP）は1979年以来、41年ぶりに「痛みの定義」の改訂を行いました。

日本疼痛学会がまとめた資料から引用します。

◆痛みの定義

「実際の組織損傷もしくは組織損傷が起こりうる状態に付随する、あるいはそれに似た、感覚かつ情動の不快な体験」

痛みの定義は、このようになっています。この資料には、**「組織損傷がなくとも起こりうる痛みの存在を明確にしました」**とあります。

重要なのは、**「感覚かつ情動の不快な体験」を把握すること**です。痛みそのものは、不快、心地悪いとかの感覚的なものになります。

情動とは、怒り、恐れ、喜び、悲しみなど、比較的急速に引き起こされた、一時的で急激な感情の動きのことです。比較的短期的な感情の動きで、不快な感情と不快な感覚が痛みと言われています。

組織損傷が起こっている場合と、組織損傷のようなことが起こっている時に、不快な感覚や不快な感情になり、その時に痛みを伴います。これは**不快な感覚だけで痛みを発生することもあれば、不快な情動、感情だけで痛みを発生する場合もあります。**

CamScannerでスキャン

以下は、「痛みの定義」2020日本語訳（日本疼痛学会2020・7・25）の付記です。

●痛みは常に個人的な経験であり、生物学的、心理的、社会的要因によって様々な程度で影響を受けます。
●痛みと侵害受容は異なる現象です。感覚ニューロンの活動だけから痛みの存在を推測することはできません。
●個人は人生での経験を通じて、痛みの概念を学びます。
●痛みを経験しているという人の訴えは重んじられるべきです
●痛みは、通常、適応的な役割を果たしますが、その一方で、身体機能や社会的および心理的な健康に悪影響を及ぼすこともあります。
●言葉による表出は、痛みを表すいくつかの行動の1つにすぎません。コミュニケーションが不可能であることは、ヒトあるいはヒト以外の動物が痛みを経験している可能性を否定するものではありません。

私が以前から実践研究していたことが、間違っていなかったと実証されたのです。
痛みとはこういうものですと世界基準で説明されているのに、それをいまだに知らずに治療

や施術をしている人がとても多いのです。**整形外科の医師ですら、「ヘルニアは椎間板が飛び出しているから痛い」と疑いなく言っています。**

これは昔からの古い知識がそのまま継承されていて、とても残念なことです。

構造の問題と痛みは別のもの

実際に医療や医学の中でいえば、痛みによって死に至ることはないので、生命に関わる重要な扱いをされていません。医学では、ものすごい情報量の勉強をする中で、痛みに対してそこまで徹底して行うわけではないのです。なので、現場の医師は何かおかしいなと思っても、薬や湿布、コルセットで固定、低周波治療機、牽引といった、昔ながらの対症療法を行っています。

そこで、多くの人に「痛みの生理学」を知ってほしいと思います。まず**「構造の問題と痛みは別のもの」と理解することです。**

椎間板ヘルニアの場合、椎間板が圧迫されて飛び出して神経を圧迫するから痛いとか、軟骨が擦り減って骨と骨が擦れてしまうから痛いとか言われています。

しかし私は、腰椎圧迫骨折をして、腰椎4番と5番の間の椎間板がありません。そして、骨と骨が擦れ合わさっていますが、痛みもないのです。

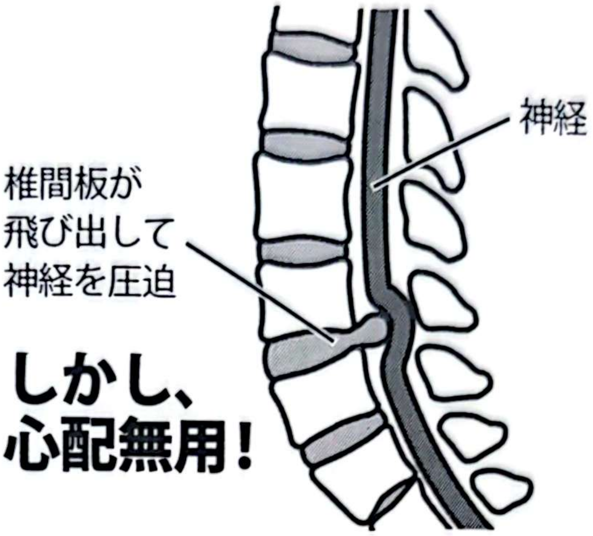
レントゲンやMRIなどの検査をして、椎間板ヘルニアの症状が認められても、痛みや違和感を感じない人は大勢います。これは、構造に問題があっても、痛みが出るかどうかは別ということを意味しています。

それと同様のことは、側弯症や腰椎分離症、すべり症、ストレートネックなどからくる痛みの症状にも当てはまると思います。

実際にある方は、私の整体院にお越しになる前、側弯症で痛みや痺れなどに悩まされていましたが、施術後の現在は、痛みや痺れもなく快適な状態になったのです。ただ、整形外科でまた検査しても、側弯症などの器質的構造は変化がないので、治っていないと言われます。しかし、**本人が痛みや違和感を感じなくなれば、それは改善なのです。**

中には、椎間板ヘルニアの手術を3回されたクライアントさんもいました。手術後しばらくは良い状態なのですが、また痛みと痺れが出てしまって、医師に4回目の手術で腰椎にプレートを入れてボルトで固定する手術を勧められたそうです。

これにはとても抵抗があったそうで、なんとか手術をせずに改善する方法はないかと悩んで



椎間板ヘルニアは、椎間板が神経を圧迫するから痛いわけではなかった。構造と痛みは別。

いる時に、当院を知ってお越しになりました。
同じように、手術を3回行ったクライアントさんが三名いました。そして三名とも、今は痛みや痺れが改善して、日々元気に過ごされています。

神経を圧迫した程度では、痛みは出ないわけです。足裏や足底部などは、多くの神経が通っているにもかかわらず、毎日全体重をかけてるわけですからね。

構造と痛みの問題は別なのです。前述したように、痛みは不快な感覚と情動の体験ということでした。
組織損傷が起こっている場合は、ケガなので痛みを感じます。部類としては急性痛になります。ギックリ腰や急性腰痛などは、ここに入ります。
筋繊維が断裂したり、筋膜が損傷した時などに修復しようとして、炎症が起きるのです。

不快な感覚と不快な情動

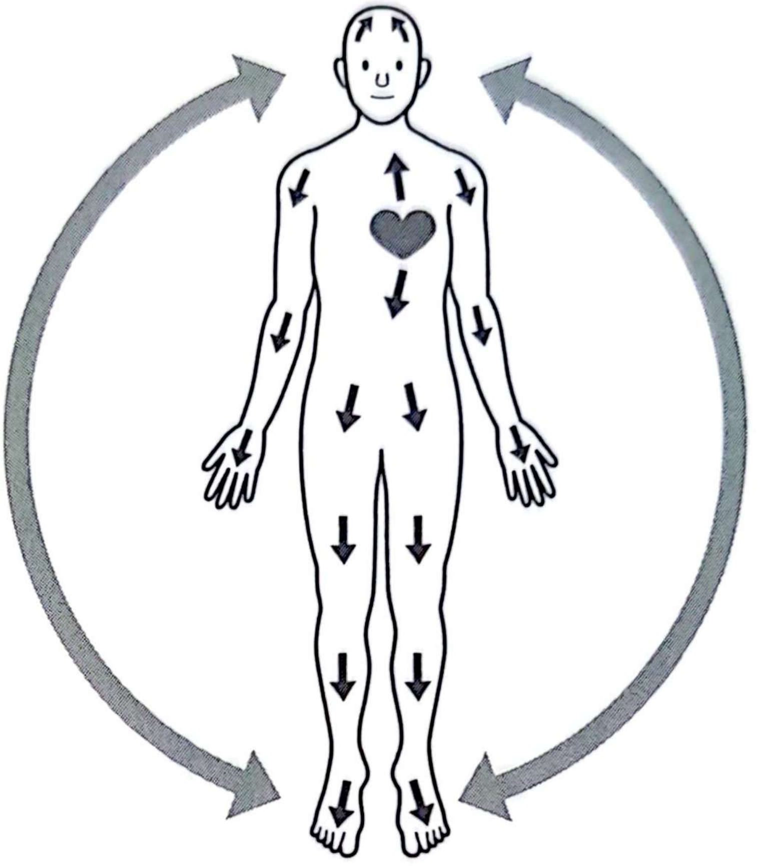
痛みが急性ではなく慢性的であれば、例えば慢性腰痛などは組織損傷もないので、炎症も起きていません。ではなぜ痛むのでしょうか。

一つは脳のプログラムです。**痛みを繰り返し感じることで痛みの入力が過剰にされ、「記憶強化」が起こるのです。**

もう一つは、**「組織の酸欠状態」になることです。**慢性痛の場合、もちろん精神的なこともありますが、組織の酸欠も関わっています。

例えば坐骨神経痛などでも、痛みと痺れを訴えるクライアントさんがいます。誰しも長時間正座していて脚が痺れ、感覚が麻痺して動きにくくなったことがありますね。圧迫されて血流が悪くなっている状態です。しかし、脚を崩したら、時間の経過とともに感覚は戻り、痺れもなくなります。そのように、血流が悪くなって痺れているのと同じなのです。

組織の酸欠とは、コリであったり動きの悪い局所であったり、膨隆部位などのコリや固まり部位の拘縮（トリガーポイント）、血流が悪くなっている部位を指します。



「組織の酸欠」は慢性痛に繋がるため、全身の血流が良い状態、体が温かい状態を常に保ちたい。

体を構成しているものは70%が水分で、筋肉もほとんどが水です。しかし、肩こりでパンパンの人などは、僧帽筋や胸筋がガチガチになってたりします。

赤ちゃんの肌に触れてみるとわかりますが、全てが柔らかいのです。加齢による筋力の低下とも関係があるようですが、柔らかさがなくなります。

そして、酸欠状態が拘縮ポイントを増やして、冷えなどに繋がるのです。「冷えは万病の元」と昔からよく言わます。そのため、体を温めるのはいいのですが、一時的に温めるのではなく、**ずっと温かくないと拘縮や酸欠は改善しないのです。**

CamScannerでスキャン

組織の損傷が起こると、発痛物質であるブラジキニンが出てきます。酸欠になると、その組織に酸素が行き渡らなくなって危険なので、ブラジキニンが出て血管を広げるのです。発痛物質が出るのは、酸欠状態を教えてくれるシグナルといえます。

慢性痛の人は、とにかく血液の循環を良くしておけば、発痛物質を送る必要がないわけです。酸欠になった時に、痛みの症状が表層部に出るからです。その時に熱が出て炎症を起こします。

慢性痛の原因がわからない時は不安になり、それが続くことによって恐怖感が強くなります。そして負のスパイラルが起きてしまい、不快の情動（感情）になるのです。

すると体温が下がるので、そこでまた血液を送らないといけないから、発痛物質が送られて血管を拡張して、炎症が起こり痛みが出ます。

逆にいうと、痛みが出たほうが酸欠を防いでくれているので、本当はいいわけです。慢性痛においては、**脳科学や心理学の観点からも、「不快な感覚と不快な情動」を取れば改善できるのです。**

痛みの定義では、「構造」が痛みの問題ではないということです。**痛みはあくまで「現象」として起きているにすぎません。**

病になっても、心まで病まない

不快な感覚と情動が痛みを導き、連鎖を起こしているのです。

ヨーガ行者、思想家であり、実業界にも多大な影響を与えた**中村天風先生の言葉に「たとえ身に病があっても心まで病みますまい」というものがあります。**例えば、転んで手のひらを擦りむいたとします。傷が結構深くても、放っておいたら自然治癒力で治りますよね。

ところが、「これで治るのかな。傷口からバイキンが入らないか」と不安に思っていたら、血液がドロドロになって血流が悪くなり、治るスピードが落ちるわけです。

これが野生動物であれば、何も考えずに、ただあるがままでいるので、勝手に自然治癒力が発現して治してくれます。私たち人間は、勝手に心配して不安感を募らせて不快な感情を持ち、自ら治癒力を抑制してしまっているのです。

だから、**この不快な感情をとり、快に思うだけでいいわけです！**「たとえ身に病があっても、心まで病んではいけない」のです。「体は勝手に治ると信じなさい！」と伝えてくれています。

何か嫌な体験があると、不快な感覚になり、敏感になりやすいのです。その時に痛みという現象が出やすくなります。もちろん、痛みに関しては様々な要素が絡み合っていて、現象として起きることなので、理屈だけで痛みが取れるわけではないのですが。

それでも、私には様々な論理やフィジオロジー的な事実と、ベースとなる確かな体験と土壌があります。小学生からの腰痛、30年以上思っていた重度の椎間板ヘルニアを自力で克服した経験があります。そして、整体師として積み上げてきた18年の経験値と3万5千人以上の施術実践があります。

これらのバックボーンと、**正しい知識として痛みのフィジオロジーを知ることで、痛みを取れることを確信しています。**

椎間板ヘルニアという構造的な問題があったとしても、構造自体に原因があるわけではないのです。不快な感覚と不快な情動に問題があるとわかれば、自然治癒力を最大限に引き出せます。

自分の可能性を信じて快の感覚を大切にすれば、必ず道が開けることをお伝えしたかったのです。プロパガンダ（健康の常識）を疑い、知識を知恵に変え、新たな一歩を踏み出してください。

良いイメージをしましょう。もっと自由に、限界を越えた未来の自分を！　確かな土壌、一握りのセンスと想像力、あとはほんの些細なきっかけで身体は変わるのです。今度は、あなたとあなたのクライアントさんが良くなる番です。

CamScannerでスキャン

第4章

なぜ体を動かさずに、痛みやコリが消えるのか？

（FS整体心理アプローチ）

CamScannerでスキャン

言葉の使い方で整う！

ＦＳ整体では、無意識領域についてよく理解し、脳内での思考を実行します。そして意識やイメージを使いこなし、身体をフル・コントロールしていきます。その一部を紐解いていきましょう。

言語、言葉の使い方によっては、結果が全く変わってきます。精神状態も変わるし、ゴールも変わります。

例えば、彼女との「恋愛関係をなんとかしなければいけない」ではなく、「恋愛関係をより良くしていく」に変えるだけで、重みや感じ方が全く変わります。**自分に対して、どのような言葉がけをするかで、全く違う未来や現象が起こる**わけです。

痛みを感じて、「痛い、痛い！」と言葉を発すると、痛みの指数は上がり、痛みにも敏感になります。痛いという意識にフォーカスしやすくなるのです。ここで言葉の使い方を、「辛い」や「厳しい」などに変えると、感じ方や痛みの指数も下がったりします。

CamScannerでスキャン

普段から、自分で気づかずにネガティブワードを使っているかもしれません。そこで、ほんの少し言語を変えたり、ポジティブな言葉を投げかけるだけでも変わります。

大切なのは、「きっかけ」を与えることです。ポジティブワードに変換するだけで、脳や体は変化という形で反応を起こしてくれます。そこで、自分のフィジオロジー、体の状態、精神状態の影響がどう変わるのかを実践し、理解を深めるワークをしてみてください。

まず、自分が嫌なことを一つ思い浮かべてみます。身構えて目線を下げ、頭を下げます。嫌なことや辛いことを考え、その場にいるかのように感じてみてください。

この状態で、少し体を動かしてみると、反応が現れているので、動かしづらさや重みや鈍さを感じるはずです。呼吸も浅く、吸いづらい状態になっていると思います（反応には個人差があります）。

今度は、その嫌なことを考えながらも、**両手を上げて頭も上向きにしてみます。それだけで、気持ちがラクに変わるのに気づいてください。さらに、口角を上げてにっこり笑うと、なんとなく嫌な気持ちではいられなくなります。**

これで、自分のフィジオロジーが変わるのが理解できたと思います。

こんな簡単なことだったのです。姿勢やポジションを変えるだけで、精神状態も変わります。

体の状態を変えるということは、神経を変えるということなので、神経のシステムが変わります。

毎日パソコン仕事をしていると、体を丸め込むように小さくして、肩をすくめ、肩を内側に巻き込んでいます。そこで、肩を開いて胸を開いて、笑顔で笑うだけで、いろいろなことが変わります。

前述したように言葉でも精神状態は変化しますし、姿勢やポジションを変えるだけでも精神状態は変わります。心と体はリンクしていて常に行き来しているので、意識やイメージだけでも変わります。

ぜひ姿勢やポジションを、快適で心地良いプラスのベクトルにどんどん変えていきましょう。

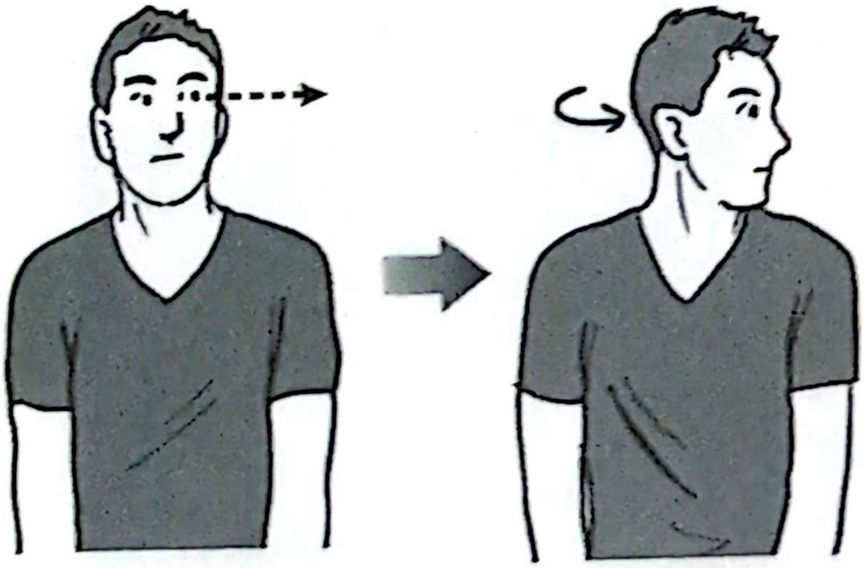
視線を変えるだけで、体の動きが変わる

眼球には、脳へダイレクトにアクセスする神経が走っています。そのため、眼の動きだけで

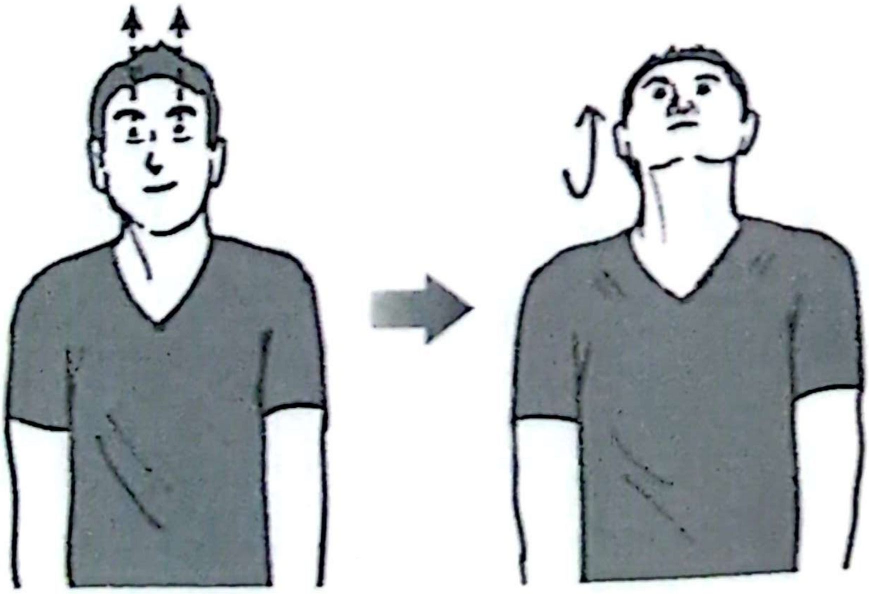
CamScannerでスキャン

も体の動きは変わります。これを少し実践してみましょう。

まず、首を前後左右に動かして、動かしづらい方向を認識します。例えば、左に回旋しづらいとしましょう。



目線を左に動かして頭の後ろを見るイメージをすると、回旋しやすくなる。



目線を上に動かして頭の後ろを見るイメージをすると、首を上げやすくなる。

視覚情報も体感覚に影響する。黒っぽい物や固く冷たい物が目に入っていると、動きが重く固く感じる。逆に、明るい色の物や柔らかい物を見ていると、動きが軽く柔らかく感じる。

CamScannerでスキャン

そこから視点を左側に動かし、**頭の後ろを見るようなイメージを持ちます。**その状態のまま、**首を左側に回旋すると、先ほどより回旋しやすくなっているのがわかります。**

首を上下する動きでも一緒です。同じように動かしづらい方向を確認してから、視点を上（または下）に動かしたまま、首を上（または下）に動かすと、動かしやすくなります。

また、**目から入る視覚情報を脳が認識して体感覚に伝達する**ので、色にも反応します。

例えば、黒や濃紺色などを見ると、動きが鈍く重く、固く感じたりします。逆に、明るく温かみのある色、黄色や白などを見ると、動きが早く軽く、柔らかく感じます。

このようなことも知っておくと、いろいろと使えるので試してみてください。

サブモダリティー（五感の構成要素）

私たちの感覚には、「五感」があります。視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚の五つです。

サブモダリティーとは、人が五感を通して知覚した情報の中にある、細かな構成要素のことです。

CamScannerでスキャン

例えば、視覚の場合では、見える位置や距離、大きさ、明るさ、鮮明度、カラーなのかモノクロなのか、動画なのか静止画なのか、といった要素を指します。
聴覚の場合では、聞いている位置、音声の大きさ、音声の高低、音源の位置・距離、音のスピードなどの要素のことを指します。
体感覚の場合では、体のどこで感じるか、温かいか冷たいか、強いか弱いか、重さや軽さ、固さや柔らかさなどの要素を指します。

どのようなサブモダリティーを持つかによって、知覚されたものの印象や感じ方が大きく変わってきます。

そして、無意識（潜在意識）領域で、人間を動かすプログラムがあると考えています。**特定の入力に対して、決まった反応を作り出すプログラムがあるわけです。それが「入力（刺激）」と「結果（反応）」のプログラムです。**

例えば、「恐怖症」があります。猫に引っ掻かれたことで恐怖症になった場合、猫を見る度に足がすくみ、その場から逃げたい衝動に駆られます。これは意識的に決定することではなく、自動的（無意識的）に身体が反応するものです。

ちなみに「価値観」も生まれつきのものではなく、後天的に身につけるプログラムです。育った環境や体験によって形成されます。

これらのことは誰の中にもあり、全て「インパクト（強烈な体験）」、「繰り返し（回数）」によってできたものです。そして慢性痛（心因性）は、この恐怖症のプログラムと同じなのです。何回も同じような痛みを感じていると、「五感情報」がプログラムを発動させてしまうのです。

体のどこで痛みを感じるかを意識し、その強さなどを感じ、痛い痛いと言葉に出す…。そうやって、どんどんと痛みの「記憶強化」が進みます。

すると、もし体のバランスが整って良い状態になったとしても、記憶として痛みが刷り込まれているので、痛みを感じてしまうのです。**痛みと繋がっているキーワードやイメージなどが「トリガー」となり、痛いと思った瞬間に痛くなる**という負のスパイラル（痛みのループ）に巻き込まれてしまいます。

生存欲求から作られた無意識のプログラミング

人間は、体験や言葉などによって何らかの反応を起こす、プログラミングがなされます。それは全て、無意識（潜在意識）領域にあります。意識（顕在意識）は自分で自由に使えますが、無意識は自由に使うことが難しく、人間の潜在能力といえます。

ちなみに私は子供の頃、大好きだった餃子を食べすぎてお腹をこわし、病院に運ばれた体験があります。それが原因で、餃子が大嫌いになってしまいました。

餃子を見るのも嫌になったのは、自分で意識的に決めたのではありません。食べすぎてお腹をこわし、痛みを感じた瞬間から、自動的に（無意識に）餃子が嫌いと認識する自分になりました。なりたくてなったのではなく、なってしまったのですね。

でも、今はこのプログラムを書き換えられて、何十年も食べられなかった餃子を美味しく食べられるようになりました。

このように、**プログラムは意識的に作るものではなく、無意識が作るものです。**私たちが生

きづらさを感じるのは、偶然にできたネガティブなプログラムが原因である場合が大半です。

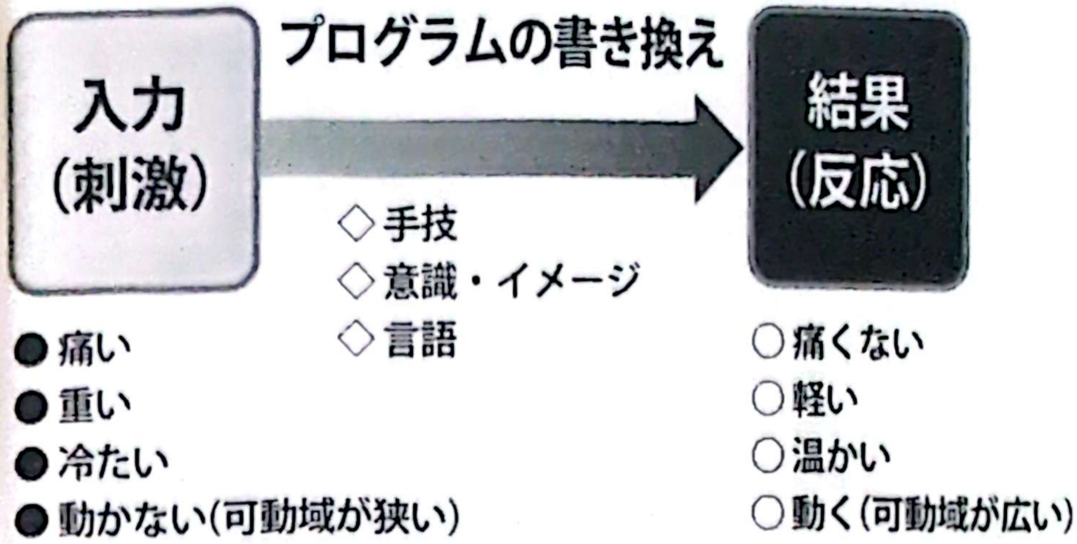
それでは、無意識は何のためにプログラムを作るのでしょうか？　その目的は安心と安全の確保です。**無意識の本質は本能で、生存欲求なのです。**

それは1日でも長く生きながらえようとする欲求です。その生存欲求は、「痛み」を避けることと「快」を求めることで満たされます。「痛み」には、肉体的な痛みと精神的な痛み（ストレス）があります。

このように危険な体験をすると、それを避けるプログラムが作られます。そして、苦手なものや嫌いなものを、避けるようになります。

一方「快」を感じている時は、脳内に免疫機能をアップさせるホルモンが分泌するので、体に良い反応を起こし、長生きに繋がります。心地良い感覚は繰り返し体験したくなるし、それが理に適っているのです。

そしてＦＳ整体では、**このプログラムの書き換えを行います。**痛みやコリなど身体の不調に対して、手技・意識やイメージ・言語を使い、「入力（刺激）」と「結果（反応）」のプログラ



ムを書き換えるのです。

「痛い」から「痛くない」へ、「重い」から「軽い」へ、「冷たい」から「温かい」へ、「動かない（可動域が狭い）」から「動く（可動域が広い）」へ、「否定」から「肯定」へと、**治癒の方向にベクトルを向け、脳と身体に学習、定着させます。**

そして、クライアントさんに施術する時も、これらをフル活用して行います。

手技に関しては本当に単純明快なので、それが「インパクト（強烈な体験）」になります。「検査」→「アプローチ」→「検査」の「繰り返し（回数）」により、クライアントさんの脳と身体は、心地良い快の体験を積み重ねるわけです。それが感動体験レベルに昇華されていきます。

ＦＳ整体を初めて受けたクライアントさんは、自分

の想像レベルを超えて、あまりにも簡単に身体が変化改善するので、まるで魔法みたい！」「不思議で仕方ない！」と言われます。このような構成の中には、エンターテインメント性も散りばめてあるからです。

「空白の原則」を知る

ＦＳ整体は、脳の仕組みを巧みに使いこなします。その中には**脳科学や心理学、ＮＬＰ（神経言語プログラミング）の概念も取り込んでいます。**それらを効果的に組み合わせた実践手法で、「脳と体を行き来する」独自のアプローチを行い、身体を整えます。

まず、脳には「空白の原則」「焦点化の原則」「快、痛みの原則」という三つの原則があります。その**「空白の原則」とは、「脳は空白を作るとそれを埋めようとする」ということ**です。

「空白」とは、「わからない状態」のことを意味します。「わかっている」と「わからない」の大きな違いは、自分でコントロールできる内容なのか未知の領域なのか、を意味しています。

人間はそもそも安心・安全を求めていて、脳内プログラムはその確保を目的に作られていま

す。安心・安全を得るための重要な基準は、「よくわかっているかどうか?」なのです。日常的に起こる肩こりや筋肉の張りなども、脳が「わかっている」と緊張することはありません。

しかし、それが悪化して痛みに変わり、「わからない」という状態はコントロールできない状態を意味します。それは、安心・安全を求める性質を持つ脳にとって、極めて危険な状態と判断されます。

「よくわかっている=安全」、「よくわからない=危険」とみなします。人間の脳は、よくわからない出来事に遭遇した場合、自動的に過去の記憶や経験を総動員して理解しようとフル回転します。そして「内部情報」と「外部情報」を集めようとします。

「内部情報」は過去の記憶や経験であり、自身の中には、生まれてからの膨大な記憶が情報として保存されています。**人間が何かを理解する際、その大半は「内部情報(記憶)」に頼っているわけです。**

そして「外部情報」は、今ここにある五感で感知される情報です。私たちは五感によって状況を認識しています。

CamScannerでスキャン

「VAK」へダイレクトにアプローチする

ＮＬＰでは五感を「代表システム」として、視覚（Visual）、聴覚（Auditory）、触覚（Kinesthetic）に分類しています。**これらの三つの頭文字をとって、「VAK」と呼ばれます**（嗅覚と味覚は触覚に含みます）。

私たちは外部のものを理解する時や、内的なものを思考する時にも、五感を使っています。一方で、理解するのは無理だと実感した時には、逃避する（諦めて距離を置く）という性質があります。

この「外部情報」の触覚（体感覚）が重要で、痛みを強く感じたり、痛みが移ろったりすると不安になり、それが続くと恐怖に変わるのです。そして興奮状態になります（交感神経優位）。痛みを感じる部位や組織は、脳からその部位を守るように司令が出て、防御反応が起こります。さらに、その周辺組織も守ろうとする反応が出て、全体的に緊張状態になります。すると必然的に、動きにくい状態、重い硬い状態になるのです。

ＦＳ整体は、この「ＶＡＫ」にダイレクトにアプローチをかけて、刺激で感覚を呼び起こします。

◉視覚（Visual）……可動域の拡がりや動きの変化を、視覚で認識します。

◉聴覚（Auditory）……言語で柔らかさが入力され、感じ取れます。

◉触覚・体感覚（Kinesthetic）……筋肉の柔らかさ、動作のスピード、重いから軽いなどの変化を認識します。

これらの**外部情報で刺激を入力して、正常化させ、内部情報のプログラミングを書き換えていきます。**「痛い」→「痛くない」、「怖い」→「怖くない（安全）」、「動かない→動く」、「治らない→治る」…など、認識を書き換えて正常化していくのです。

まず外部に変化を起こし、内部を変えていきます。クライアントさんの特性にもよりますが、もちろん逆パターンもあります。内部情報から外部情報にアプローチ展開していくというものです。

この「空白の原則」は、痛みの改善だけでなく、自身の好奇心や探究心にも利用できます。

CamScannerでスキャン

成果と成長を段階的に実感し、モチベーションを上げていく成長プログラムにも役に立てられると思います。

また、疑問点を持つということは、空白を埋めようと全力で頭を回転させていることです。私たちに元々備わっているシステムの性質を理解し、そのスペックを最大限に使いこなせればいいのです。**ほとんどの人はそれに気づきもしないし、気づいても、使い方やコントロールの仕方がわからないだけ**なのです。

「焦点化の原則」を知る

これまでご説明してきたように、痛みの症状が長引いてしまうと、慢性的になり、脳は過剰反応を起こしてしまうわけです。ここで、脳の三つの原則の一つ、「焦点化の原則」についてもご説明しておきましょう。

人間の意識には顕在意識と潜在意識があり、私たちは普段、顕在意識で生活をしています。しかし、顕在意識は並行処理が苦手なため、情報を極力絞り込んで、コントロールできる分量を

CamScannerでスキャン

作る性質があります。

そのため、**意識を集中したものに対して情報を取得して、それ以外は気づいてすらいないという状態ができます。これが「焦点化の原則」です。**

仮に、全ての情報を脳が処理しようとすると、ものすごいエネルギー消費量となり、人間は一気に衰弱してしまうそうです。同じ出来事でも人によって異なる視点を持つのは、価値観などによって当てている焦点が異なるからです。

この「焦点化の原則」を理解していると、ネガティブな出来事が起きた時も、焦点を変えることができます。すると、受け流せたり、ポジティブ思考に切り替えることができます。これを無意識にやってる人は、多いかもしれません。

しかし、慢性痛を抱える人は、無意識に痛みに痛覚を合わせてしまいがちです（痛みを追いかける性質）。**痛みを感じていたら、それは痛みに焦点を当てて（フォーカスして）向き合ってると理解して、それを外すことを意識してください。**

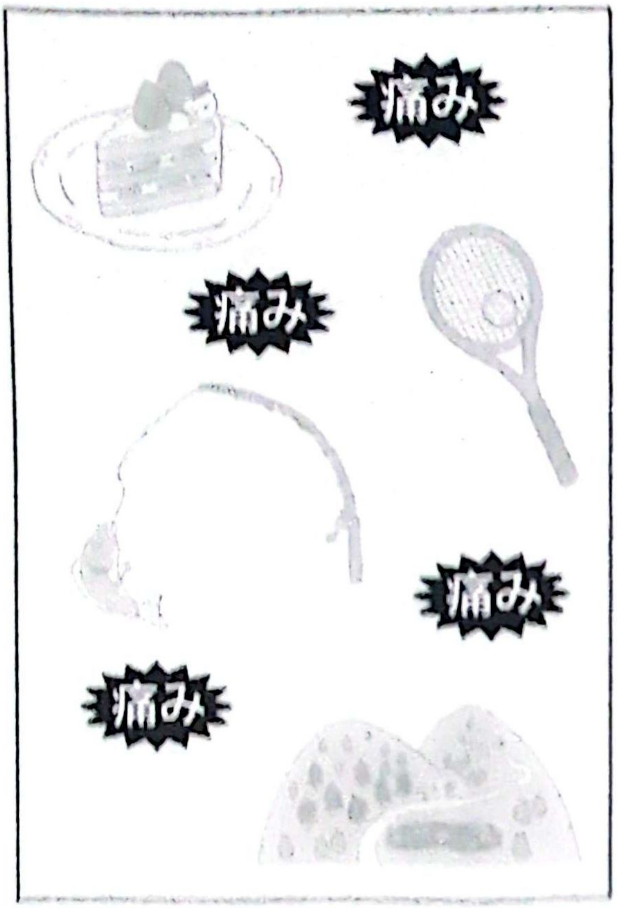
痛みは、対立したり向き合うと辛いのです。往なしてかわしていくことが重要です。

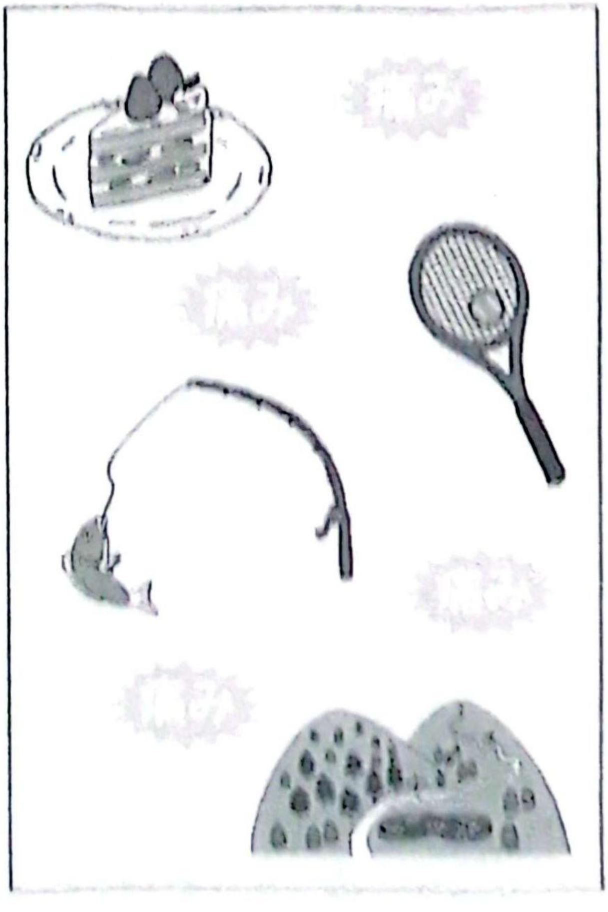
そのためには、自分が好きなことや趣味に焦点を向けます。例えば、痛みや違和感を抱えて

いても、何かを集中して行っている時には、痛みを忘れていたことはありませんか？これが「焦点化の原則」であり、上手くポジティブに使いこなすのです。

痛みがあって辛い時に、未知の分野に取り組んだり、ハードな仕事を行うのは困難でしょう。

しかし、日常的に行っていることや、**好きなこと、心地良く感じることなどは行動しやすく、焦点も変えやすいのです。**





慢性痛を抱える人は、痛みに焦点を合わせるクセがある。好きなことに焦点を合わせていると、痛みも感情も制御できる。

山登りや釣りが大好きな人だったら、痛みがあっても脚を引きずってでも出かけて行くものです。この特性を理解して、上手く使いこなすのです。

もし嫌なことが起きたら、楽しいことを考えるようにします。嫌なことにとらわれていると、何を考えてもそこから抜け出せません。痛みも同じなのです！　そのため、全く関係のないことに集中します。これが、気持ちを切り替えるためのトリガーなのです。

そして、楽しいことを思い出したり、好きなことに取り組むと、気持ちの切り替えが完了します。**これを普段から意識して練習していると、感情や痛みのコントロールもできるようになります。**

第5章

脳のリミッターを外す！

意識（顕在意識）と無意識（潜在意識）の特徴

ここでは、意識と無意識について、それぞれの特徴を簡潔にまとめておきます。

◉意識（顕在意識）＝思考（脳）＝言葉

意識（顕在意識）は、思考と関係があります。私たちが何かを考える時（思考する時）は、まず言葉を使います。**普段使っている言葉を使って説明できる、はっきりした意識です。**

思考は、言葉を身につけるプロセスで身につけたものなので、ある意味、言葉を知らない幼児は考えることができないのです。

◉無意識（潜在意識）＝身体＝感覚

無意識（潜在意識）は、身体感覚レベルのものです。**普段自覚していないこと、言葉を使っ**

て説明できないこと、もやもやとした感覚が無意識です。

例えば、慢性痛を抱えた人は、脳（意識）では「多少の違和感はいつものこと」と考えられます（思考）。しかし、理屈抜きに痛いものは痛いのです。それは脳で考えているのではなく、身体で感じるレベルだからです。

脳のプログラムは、無意識レベルにあります。**不定愁訴や慢性痛のような痛みは、身体感覚を介してプログラムが起動します。**

「脳内の考え＝意識」と「身体的な感覚＝無意識」が相反する場合、ほとんどの場合は無意識的な感覚が優先されます。それは、多くの能力開発書にも書かれている通り、無意識レベルのほうが圧倒的に強いからです。

「健康のために禁煙したいけど、なかなかやめられない」「健康のために早起きしたいけど、ギリギリまで寝てしまう」など、わかっていてもやめられないことは多いですよね。それらを理解しているのは「意識」なのです。でも実行できないのは「無意識」のせいなのです。

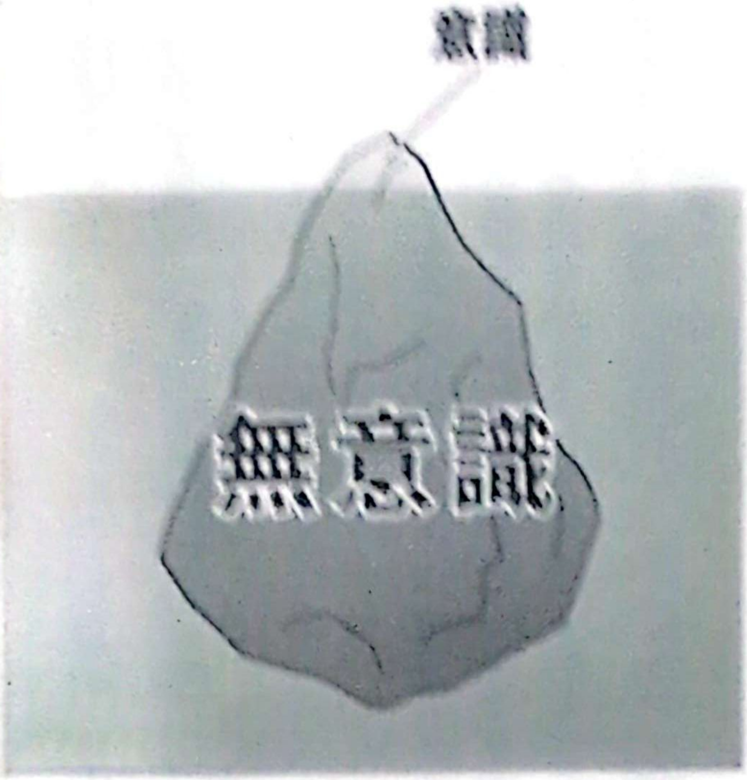
CamScannerでスキャン

思いや信念を変えるのは難しい

人の意識は一～5％程度にとどまり、残りの95％以上は無意識（潜在意識）から成り立っています。無意識には本当の願望が反映されるため、**いかに意識が変化しても、無意識と一致していないと行動に制限がかかってしまいます。**願望実現とは無意識に願いを届けることなのです。

無意識は、言葉にならない感情の判断をしません。その人が強く感じていることや、そのまま実現させようとする習性があります。

例えば、「将来のため」と言って脱サラして独立を開業しても、「会社をリストラされたから」とか、「簡単にやれそう」というのが本音だった場合、



95％以上は無意識領域にあるため、無意識でどう感じているか次第で、結果は左右する。

失敗するほうにシフトしていきます。当たり前ですが、自分が整体を好きでやりたくて開業したわけではないからです。

そうした思いや信念を変えることが難しいのはなぜなのでしょうか？ **「脳＝無意識」は、その考えを導き出した前提にフォーカスする**からです。

例えば、「この慢性痛はなかなか治らない」と考えると、脳はなかなか治らない理由や痛みに関することばかりを集め始めます（これが痛みのスパイラル）。しかし、「この痛みで死ぬことはない。必ず良くなる」と考えていると、**面白いことに意識も良い方向にベクトルが向き始め、結果的に治っていく**のです。

他者基準を強要されるから辛い

ではなぜ、顕在意識と無意識のズレが生じてしまうのでしょうか？ その原因は「意思決定基準の違い」にあります。

自己決定に沿うことのポジティブ効果は、脳に及ぼす影響を見ても明らかです。他者基準で

その人に合ったケアは無意識が求める方向（快の感覚）と合致するため、効果が出る。

自己の真意にそぐわないことをしていると、脳の苦痛意識が働き、ストレス物質であるコルチゾールが分泌され、最悪の場合は健康被害にも及びます。

例えば、施術者の方針が、受ける側に合っていない場合があります。痛みを感じながら施術を受けたり、回数を強要されたり、サプリの購入を強く勧められたり…。施術者の基準を押し付けられてしまい、受け手の真意にそぐわない状態です。

これが今の整体や治療法によくある現実です。

既存の治療法、整体など（やり方）が、その人に合っているかどうかが問題です。でも、本人にはどうにもできないから、施術者に身体を預けてしまいます。受動的（受け身）になっているので、効果が現れないのです。

それは、セルフケアにも同じことが言えます。様々なセルフケアがありますが、そのやり方が自分に合っていないと苦痛に感じ、**それを我慢して行うのが良くない**のです。

CamScannerでスキャン

そこから自分の感覚に合わせたカスタマイズ（微調整）をして、快の感覚に変える必要があるのです。**自分に本当に合ったセルフケアの場合は、脳の報酬系が働き、ドーパミンやオキシトシンなど快楽物質が出てきます。**

行動量にも差が出てくるのは明らかです。目に見えて改善すると、痛みや違和感を感じることをやらなくなり、「快の感覚」をどんどん入力するからです。

一方で、非主体的な行動を繰り返していると、無意識下に反発心が蓄積されてしまいます。そして、逃避反射や防御反応などが、痛みや違和感という不利益な形で表層部に現れるようになります。

無意識を引き出すため、正直になる

真意に沿わない自己決定は、脳のホメオスタシス（生体恒常性）にも阻害されます。アウトカム（目標）があいまいな場合、脳は「別に、今のままでも死にはしない」と判断します。そして、不安や焦燥感を湧かせたり、できない理由を探して全力で止めようとします。

では、意識と無意識を一致させるためには、どうすればいいのでしょうか？　それは、**「罪悪感を持たず、自分の欲求や願望に正直に、素直になること」**です。

そこには「自分にはできる。自分の能力はこんなものではない！　自分は絶対治る！」という自己肯定感、自己決定感が不可欠です。自分のことは自分で決めていると理解し、「脳の仕組みを知り、現在の自己肯定感を高めること」が必要です。

自己肯定感とは、他者と優劣を比べるものではなく、自分の能力に対する信頼です。当たり前ですが、自分自身を信じられずに何を信じるのでしょうか。**自分自身の可能性を信じ、脳のリミッターを外し、覚醒しましょう。**

「削除・歪曲・一般化」を知る

また、NLPの「削除・歪曲・一般化」という考え方にも触れておきましょう。

私たちの言葉は、体験が削除され、歪曲されています。つまり、事実から必要と思われる部分以外の情報を削除し、さらにそれを歪めて解釈し、自分が納得できる事柄に置きかえているのです。

CamScannerでスキャン

しかも、こうした置きかえは、無意識のうちに行われています。ほとんどの人は、「この姿勢の悪さが今の症状を作り出した」とか「あれが原因でこうなってしまった」とか、無意識で「削除・歪曲・一般化」しているのです。情報を元に俯瞰して全体を観察していかないと、真の情報はキャッチアップできません。

そして、この独自の解釈が極端にネガティブになった場合、「問題や原因」だと感じてしまうのです。

出来事や現象そのものは、無色透明で価値は決まっていません。しかし、ネガティブな人は常に、問題や原因、出来事（痛み）にフォーカスして、それを追いかける癖がついています。

逆にポジティブな人は、「今はたまたま痛いだけで、天気と一緒でまた楽になる」と考えます。

状況は同じでも、捉え方や考え方が違うので、反応が違うわけです。

事実は変わらないが、捉え方は変えられる

問題を作るのは出来事ではなく、ビリーフ（観念・価値観）です。反応の違いを作り出しているのは、痛みそのものではなく、反応するそれぞれの人間側にあります。

人は体験によってプログラムを作り出し、その通りに反応するようになるのです。

例えば、「痛み」という言葉を聞いて、どのような反応をするでしょうか。「怖い」「身体が整えてと教えてくれる」「痛みなんかないほうがいい」「痛みは悪い」…。人それぞれですよね。

この違いを作り出しているのが、価値観（ビリーフ）なのです。

価値観は、生まれつきのものではありません。育った環境や体験、繰り返し教えられた言葉によってできる、プログラムと同じなのです。

「問題なのは、ネガティブな身体感覚反応」だと実感することです。 私たちが頭の中で問題を抱えて苦しんでいる時、身体にも反応が出て苦しんでいるのを知っていますか？

かつて私も『すごい整体』（SBクリエイティブ刊）を出版した時、レビューに否定的なことが書かれていると、憂鬱な気持ちになり、身体が苦しくなりました。

今でも否定的な意見をいただくことはありますが、もうそこに反応することはありません。「なるほど、こんなふうに捉える人もいるんだな」と冷静に見られるからです。

これを身体的感覚でいうと、ニュートラル（穏やか）ということです。それは頭で考えるのではなく、身体で感じるものなのです。

以前はネガティブに反応していて、その都度、胸のあたりが痛くなり、呼吸が早くなりドキドキしていました。今は同じことがあっても、身体感覚反応がないので、問題だと感じません。

身体感覚反応は人によっては、腰であったり、肩であったり、痛みとして出てしまうのです。痛みの事実は変わらないけど、捉え方を変えることで反応は変えられるのです。

問題解決への三つのアプローチ

イメージ（色眼鏡・フレーム）をどう扱うのか、ということです。問題の原因は「出来事（現象）そのもの」にあるのではなく、「出来事（現象）に被せているイメージ」のほうにあります。

その反応がネガティブな身体感覚（痛い、辛いなど）を伴っている時に、問題だと感じるわ

けです。その問題解決には、三つのアプローチがあります。

◉解決アプローチ①

出来事（現象）に被せているイメージを、ネガティブ（否定的）なものからポジティブ（肯定的）なものに変えます。否定的なイメージのフレームを、肯定的なイメージを作り出すフレームに変えるのです。

例えば、**「痛み＝悪い」というイメージだったところを、「痛みはブレーキをかけてくれるシステム」「これ以上は動かしてはいけないと教えてくれている」「危機回避システムとして発動し、身体を守ってくれている」などに変えます。**

捉え方を変えるだけで、必ず変化は起こるのです。

◉解決アプローチ②

これは慢性痛や不定愁訴にも有効です。まず、その痛みや不快感を色でイメージしてもらいます。すると、たいていダークな色、黒やグレー、濃紺色がイメージされるでしょう。

これを雲や、綿アメ、スポンジ…といったようなモノなどでイメージしながら会話を行い、展開しながらイメージのすり替えを行い、無色透明に近づけていきます。すると痛みは緩和され、いずれなくなります。

◉解決アプローチ③

目的の明確化をします。「朝、顔を洗う時に腰が痛い」なら、「ラクに顔を洗う」という目的を満たせればよいのです。

痛みを生じる身体の使い方に問題があるため、**痛くない身体の使い方をすればいいだけです。**方法自体を変えればいいのです。

たいがいは、痛くなる動作をしているので、腰を大きく曲げるのではなく、股関節や膝を曲げれば、目的の顔を洗うことはできます（第1章の「二択で、痛くないように動かす」もご参照ください）。

第6章

整体師としてのあり方

CamScannerでスキャン

この第6章からは、施術者の立場から、クライアントさんを相手に施術を行う全ての人に知っていてほしい心のあり方、フィロソフィなどを、凝縮して伝えていきます。

18年間、整体の仕事をしてきて、本気でこの業界の底上げをしたいという思いがあります。施術には何が大切なのか、少し書かせてもらいます。これらをどのように捉えていただけるでしょうか。

トランス状態を使う

まず、初めて施術をするクライアントさんの心理状態を知ってほしいと思っています。初めていく美容院や、歯科医院などでも、どんな人が施術するかよくわからないので、ドキドキしているると思います。それは緊張状態にあるので、身構えている状態です。

例えば、お化け屋敷に行った時や、暗闇で何が起こるかわからない時などは、ちょっとした音も感知し、場の雰囲気など全てにおいて敏感な状態です。そのような時は、冷静に判断したり、誰かの言葉を受け入れるのは難しいですよね。ましてや、痛みが強い時などは、なおさらです。

初めてで何もわからない状態なので、クライアントさんは、このように疑り深く想像をします。「どんな先生なのか?」「何をされるのか? 痛くされないだろうか?」「金額は高くないか?」「本当に治るのか? 信じがたい」…など。これらは、**初対面の人、よく知らない人と接する時に、実は無意識に敵とみなしてしまう**からです。

とにかく緊張状態が続くので、身体にもかなりの負担がかかっています。**身体はストレスで固くなると、本来の治癒力を発現できないのです。**もちろんこのような状態だと、なかなか良い変化は起きませんね。

そのため、とにかく緊張を解き、**「私はあなたの味方ですよ」と認めさせる必要があります。良い変化を起こすには「トランス状態」にする必要があります。**トランス状態の特徴として、「一点集中」があります。高度に集中している時は、周りの音が聞こえなくなったり、身体からほどよく力みが抜けて脱力状態になります。直感も冴え渡り、さらに視野が広くなり、柔軟に物事を対処できます。

このようなトランス状態は、決して特殊な状態ではありません。トランスの深さは別として、誰でも1日に何度も体験しているのです。

人は皆、自分なりのやり方でトランス状態に入ることができます。人の能力を最大限発揮させるのに一番大切なことは何かわかりますか？　それは、**安心できる場を作ることです。**人間は常に安心・安全を求めています。

例えば良い仕事をするには、職場が大事なのです。安心・安全な社風の職場では、目の前の仕事に集中できます。そこからトランス状態（ゾーンに入る）を作れて、能力が最大化できることを意味します。そして人間関係に気を遣いすぎることもなく、**リラックスできているから疲れも少なく、常にエネルギーが高いのです。**必要以上に自分を守る必要がありません。

逆に、良くない職場は、常に緊張状態です。皆がストレスを抱え、集中力も散漫になり、ミスが多くなります。

だから、治療院や整体院の場の雰囲気は、とても大切なのです。クライアントさんはもちろん、施術者自身の状態にも影響してきます。

人間は基本的に、変化を恐れる性質があります。そのため、トランス状態（無意識優位）でなければ、なかなか変化を実現するメッセージを受け取れないのです。

意識レベルは表層的で、無意識レベルは深層を意味します。**言葉や手技の伝達を深層部に浸**

CamScannerでスキャン

透させるには、身体（無意識、感覚）にメッセージとして伝える必要があるわけです。

◉表層：意識が優位な状態は、言葉だけを聞いていて、身体（無意識）にメッセージが届いていない（交感神経優位）。

◉深層：無意識まで届いている状態は、言葉を聞き、その内容を「心で共感」し、「腑に落ちている（身体で受け止めている）」（副交感神経優位）。

人は危険を感じると意識的になる

意識の優位性が強い状態では、自己防衛の気持ちが強くなり、今までの判断の正当性を主張し、現状を維持しようとします。そうすると、身体感覚（防御反応）も交感神経優位になり、緊張状態で筋肉も硬く収縮してしまうのです。

緊張状態は、身構えているので、外界を監視して外部からの影響を受けないように、自分を守っています。見るもの聞くもの感じるもの、全てにおいて警戒する防御反応が出るのです。

意識の壁が無意識を守っている状態は、お化け屋敷のたとえと同じく、外界に対して過剰に神経を研ぎ澄ませている状態です。過敏な状態にあるので、脳内には言葉がぐるぐる渦巻いていて、疑い深く分析するのにとても適しています。

そのような**緊張状態なので、施術の刺激や言葉を受け入れにくくなっているのです。**初対面の施術者と一緒にいるクライアントさんは、最初はそのような状態なのです。

「自分と正反対の考え」「自分を認めてない」「得体が知れない」人は、無意識的に敵とみなします。この状態だと、もう相手の言葉を吟味し疑ってしまいます。こうなると施術者を受け入れることができないので、どんなに良い施術を行っても、施術効果は出ません。

クライアントさんは身体が辛くてなんとかして欲しいのに、**自分を守ることに集中してしまい、身体は硬くこわばり、本来の治癒のプロセスが発動しない**のです。

CamScannerでスキャン

トランス状態とはどのような時か？

では、トランスはどんな時に出現しやすいのでしょうか。

例えば、温泉に浸かってボーッと寛いでいる時や、没頭して本を読んでいる時、音楽を聴いてメロディーに酔いしれている時…など。深くその世界に入り込んでいる時といえます。

一般的には「無意識の状態（トランス状態）」は、ビジネスやスポーツなどで、潜在能力を最大化できる状態と言われています。これは多くの場合、リラックスした状態であり、私たちが一日に何度も体験している自然な状態です。何も特別な状態ではありません。

トランス状態が能力を最大化できる理由は、一点集中が可能な状態だからです。そして、**施術に集中している時、勝手に手が動く状態が多々あります。これを「施術の暗黙知」といいます。**

CamScannerでスキャン

トランス状態は特別なものではない。温泉に浸かる、読書に没頭する、音楽に酔いしれている時など、日常で誰もが体験している状態である。

CamScannerでスキャン

施術の暗黙知

「施術の暗黙知」とは、頭で考えなくても感覚でやれることを指します。例えば、自転車を乗る時に、いちいち乗り方を考えませんよね。誰でも最初は乗れなかったと思いますが、補助輪を付けたり、後ろから誰かに支えられて、ペダルをこいだはずです。そのうちに感覚をつかみ、力学的な慣性が発生して、前方に進むことで安定することを、体感覚で理解したと思います。算数などもそうです。九九の計算式と同じように暗算ができると、その応用ができるので計算スピードも上がるし、汎用性があります。

これは施術も同じなのです。**「無意識の施術」となります。**

腰痛の時にどう調整するか、肩こりを弛緩させるにはどうするか、そんなことを考えずに、**感覚で調整できるようにします。**

それには、原理原則や身体の構造システムが理解できていれば良いだけです。「やり方」だけを学んでいては、到底できないことです。だから、**「やり方」を身につけたら、自由自在に「使える」ようにするのです。**「勝手に手が動く」とは、そういうことです。

そして、使いこなすとは、「考えずに感覚で動く」ことになります。その現象や症状に合わせて、自由自在に手を動かし、調整します。

そこで必要なのが、相手との感覚の共有なのです。**クライアントさんと感覚を行き来させることです。**これは、第7章の「共同創造する整体」のところで詳しく解説しています。

天才的ひらめきが生まれる状態へ

トランス状態の話に戻りましょう。

この状態は、スポーツの世界にもよくあるようです。試合中は集中しすぎてケガをしても痛みすら感じないので、試合後に急に痛くなったという話を聞いたことがあると思います。

この**トランス状態では、適度に身体から力みが抜けていて、極めて集中力が高く、視野も広く、柔軟に物事に対処できる**のです。

私も過去に何回か、トランス状態になった経験があります。私は車の運転が好きなので、よくドライブに出かけます。好きな音楽を聴きながら運転していると、トランス状態に入ること

CamScannerでスキャン

があります。

この時は極度にリラックスしているのですが、路面を転がるタイヤから、道路のわずかな凹凸がハンドルに伝わり、触覚を通して伝わってきます。

それなりのスピードが出ているにもかかわらず、スローリーな感覚となります。さらに視野が広がり、全てが丸見えのような状態で、様々な外的情報が五感を介して身体に入ってきます。

それらの**情報が脳内に集約され、処理能力が上がっている状態**です。

そうなると恐怖心すらなく、車との一体感が生まれ、逆に安心感に包まれます。緊張状態の時は思考的なのですが、**トランス状態の時には直感力が働きます。**ですから、天才的なひらめきが得られる時なども、トランス状態なのです。

変化を作り出すには トランス状態が最適な理由

映画やドラマを観ていると、その世界に深く入り込み、登場人物になりきって共感したりしますよね。そこには喜怒哀楽があり、感情が動いて涙を流し、物語を見終わった後に大きな感

銘を受け、学ぶことも多いです。

これが無意識が優位な状態（トランス状態）なのです。私たちは、自然とトランス状態を体験しながら、ドラマや映画を見ています。

このように、**トランス状態では、無意識（身体＝感覚）レベルで情報を受け取っています。**

そのため、その情報通りの変化が可能な状態です。

もし、意識優位の状態だと身構えているので、刺激やメッセージが深層部に伝わらず、変化が起こりづらいのです（表層部止まり）。

しかし、**トランス状態であれば、疑いがなく受動的なので（受け入れる準備ができている）、刺激やメッセージが深層部に伝わります。**実はこれは、自己暗示によるセルフコントロールと同じ原理なのです。

「肯定的な自己イメージ」を繰り返し、言葉とイメージを使って思い描くと、その通りの状態が実現されます。それは、能力開発や自己啓発の本でも紹介されています。

脳は現実とイメージの区別がつかないので、このシステムを最大限に使います。FS整体では、手技も介して「刺激」を情報として深層部に伝達しているのです。

CamScannerでスキャン

しかし、**もし刺激が強すぎる（痛みを伴う）と、無意識から意識優位の状態になるので、「刺激」となる情報が伝わりません。**意識が防御反応を起こし、無意識を守ろうとするからです。

トランス状態は「リラックスして自然な状態」で、日々の生活の中でも1日に何度も起こります。それは、揺れ動きながら常に切り替わるということです。だから、施術時間が長いのもダメなのです。

これについても前に書きましたが、**長時間の施術はクライアントさんの身体に負担をかけるので、無意識から意識レベルに戻ります。**私たちは生物なので、同じ姿勢、同じポジションでいることが辛くて苦痛になるのです。

とても大切なことなので、何度も書きますね。「症状の重さと施術時間の長さは一切比例しない」のです。

生物として、私たちの身体は同じ状態など1秒たりともないのです。心臓が鼓動して、血液を全身に流し、呼吸をして、身体の循環機能は止まることがありません。生きるための全体のシステムが、寸分の狂いなく動いています。

手技療法や、整体療法全てにおいて、トランス状態がカギを握ります（西洋医学的な外科処置は入りません）。トランス状態は、変化の前提となる状態です。これを理解することにより、あらゆる技法の効果が高まります。

潜在能力を発揮させる対人関係

双方がトランス状態になるためには、相手に安心・安全を感じてもらえる関係性が大切なのはわかると思います。何かに一点集中するには、それ自体が自然で楽しいことも大切です。このような関係性ができていないのに、いきなり施術をしても、良い結果は出にくいでしょう。それでは「単なる、もみほぐしレベル」です。施術を受ける目的が「やってもらった満足感」の人なら良いのですが、本当に辛くてなんとかしたいと思っている人には、全く通用しないのです。

自体を引き出すというのは、「この先生ならお願いしたい」という思いがあるからです。これら[illegible]この関係性ができていないと、クライアントさんの潜在能力（自

然治癒力）が発現できません。

クライアントさんが安心してリラックスできる環境で、クライアントさんの潜在能力を最大限まで引き出す。これがサポートのあり方です。

私たちが誰かを深く受け入れるのは、自分が尊重されていると感じている時です。人は正しいと頭（意識）で理解しても、危険だと身体（無意識）で感じていれば、受け入れられないのです。

人は、変化したい側面と現状維持したい側面を持っていて、危険な環境では現状を維持しようとします。逆に、**安全だと実感すれば、変化したい気持ちになります。**大きな変化を伴う意思決定をする時などに、この状態は現れます。

「ラポール（調和した関係）」から「治る未来」を実感

これは、実際にあった話です。その方は重度の椎間板ヘルニアでした。30代後半の男性で、

CamScannerでスキャン

スポーツ施設で働くインストラクターです。整形外科の看護師さんの勧めで、当院に来られたそうです。

お越しになった時は一人で歩くこともできず、母親に支えられて当院に来られました。痛みで全身が緊張していて、やっとの思いで座りましたが、辛いので顔が苦痛で歪んでいました。呼吸も浅く、酸欠状態。母親から大まかな経緯を聞き、その後、本人にお話を伺いました。

「Hさん、喋るのも辛いと思いますが、少しだけ、お話を聞かせてもらってもいいでしょうか？」

「はい」

「ここに来られたということは、手術ではなく、『自然の力で治る』方向でいきたいのでしょうか？」

「そうです。いろいろな治療院や整体にも行きましたが良くならず、痛み止めを飲んでも効かないので。医師にはプレートで固定すればもう大丈夫と言われたのですが、さすがに4回目は大手術になりそうで怖いです。早くこの痛みから楽になりたいですが、もし手術してもまたこの痛みが出たらと思うと…」

と不安な気持ちが増しています。・このような状態で、・こちらの説明を聞いて受け入れてもらえるでしょうか？・このまま施術して効果が出るでしょうか？

もしここで私が頭ごなしに、「他の治療法や整体では無理です」とか「手術なんてやったらダメです！　リスクもありますし」などと言えば、この方は心を閉ざしたかもしれません。

そこで私は、「そうだったんですね。それは怖いですよね。今まで本当に辛かったですよね…」と**親身に理解を示し、傾聴し続けました。**

すると、どうでしょう？　**表情に変化が現れ、穏やかになり、雰囲気もピリピリ感がなくなり、呼吸も少しずつ落ち着いて深くなってきました。**身体的な変化が見て取れる状態にまでなっています。

自分のことを理解してくれていると感じて、彼は心を開いてくれたのです。

そして、ペーシング（相手に合わせる）しながら、私の30年以上患っていた椎間板ヘルニアの話をしたところ、さらに共感が得られ、強固なラポール（調和した関係）ができました。すると、彼のための施術計画の提案を、安心して受け入れてもらえたのです。

たとえ誰もが正しく素晴らしいと思うような変化を促す時にも、まずその人の立場や気持ちを否定せず、理解を示すのです。**自分の立場の正義や正当性から、変化を強要してはいけないのです。**

ページングとは、今のその人を尊重する姿勢にあります。それは「利他の精神」であり、**尊重するのは相手のペースなのです。**ＦＳ整体では、それを踏まえた上で、クライアントさんにとって最適な「提案」をします。

そしてこの日の施術後、支えられなければ一人で歩けないほどの激痛だった彼が、一人で歩いて当院を後にしました。本人はもちろん、付き添いの母親も驚きを隠せない様子でした。「治る未来」を実感して、二人とも嬉し涙を流されていました。私ももらい泣きをしました。

その２日後くらいだったと思います。２回目にお越しになった時は、付き添いの母親ではなく、彼自身が運転をしてきました。その後、何回か施術をして完全復帰されました。そして今も、大好きなスポーツ・インストラクターの仕事を頑張っているそうです。

共同創造する整体

もし、前述のスポーツ・インストラクターの彼とラポールが築けていなければ、彼のスペックを使い、最大限のポテンシャルを引き出すことは無理だったかもしれません。

本来、整体とは一人で行うものではなく、二人で行うものなのです。しかし、ほとんどの治療法や整体は、一人で行われています。施術者の手技による行為で、一方通行（一方的）なのです。そして、クライアントさんはそのプロセスに従うしかなく、受動的になります（受け身）。

FS整体では、これが違うのです。施術者とクライアントさんの二人で、共に新たな状態を作るのです。クライアントさんにとって最適な状態を、望む未来をサポートします。

クライアントさんが受動的ではなく、能動的（主体的）に施術に参加することで、施術効果にレバレッジがかかり、治るスピードが跳ね上がります。

施術中は、二人共繋がっているのです。手技を介して触れることにより、様々な情報が入ってくるので、感覚の共有ができます。これが一方的ではなく、感覚の共有、**共同創造ということです。**

CamScannerでスキャン

施術を介した共鳴

この共同創造を行う上で、最も必要なものが**共鳴（シンクロ）**なのです。私たちが行う施術は、その時間に、同じ動作を体感覚を通して共有することです。

施術者とクライアントさんは、動きやリズム、刺激を共有し続けることになります。ここにラポールや安心感がないと、このリズムが崩れ、「個対個」になってしまいます。

なので、1回目より2回目、2回目より3回目というように、**回数を重ねるにつれ、クライアントさんの安心感がさらに増して身体を委ねてくれる**ので、感覚の精度が高まります。

クライアントさんも力みがなく脱力しているので、刺激が波及しやすく一体感が強固になります。そして共鳴状態になると、施術者側も心地良くなり、高揚してきます。例えば、施術前は「なんか今日は体が重いな」と感じていても、施術後に身体が軽くなるということが起こります。これはある意味、相乗効果なのだと思います。

そして最も一体感を感じ、共鳴する施術があります。「猫背矯正」です。これは背骨の伸展動作で、最も気持ち良い施術となります。上手くいくと、こちらも体感覚から「快」が伝わり、

気持ち良くなります。上手くいかないとその反応がこないので、クライアントさんも気持ち良くないのがわかります。

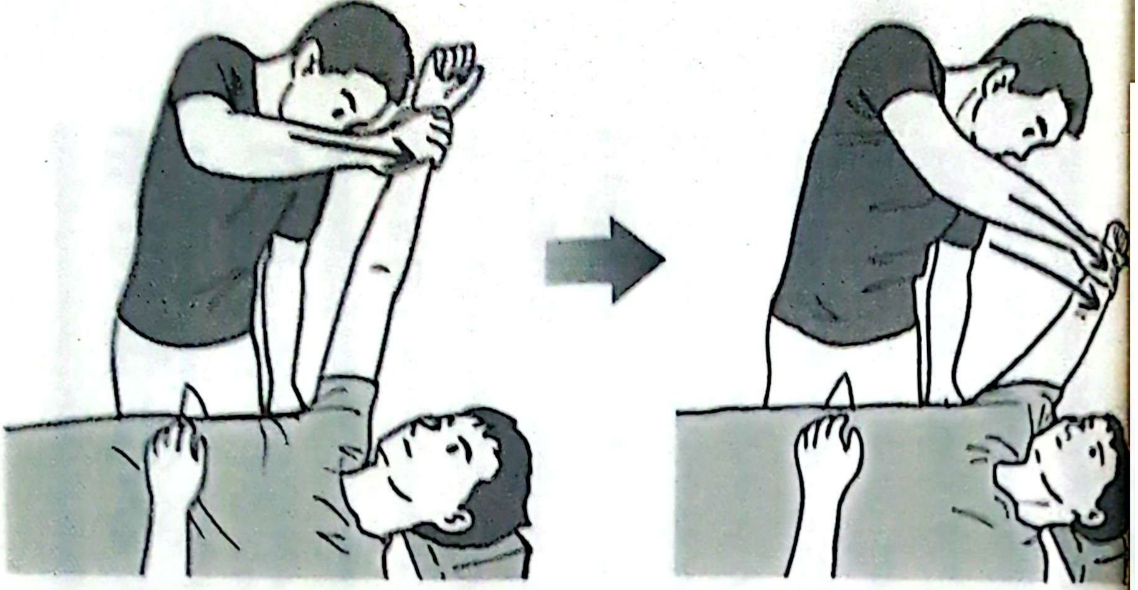
お互いの調子が上がってくると、快適で心地良いリズム感が伝わってきて、楽しく心が高揚してきます。これは言語化が難しいのですが、例えるならば次のような感じです。

一本の横糸から二つの振り子を垂らし、片方の振り子を手で揺らすと、その揺れが次第に伝達してもう一つの振り子も揺れ始める、というイメージです。

施術の手技は、手を介してお互いが繋がっていて、二つの振り子を繋いでいる「横糸」のように、二つの体の振動を結びつけます。振り子にしろ、体にしろ、**共鳴のポイントは、「相手が自ら動く」ことです。**

共に動かす操法動作では、施術者の動きや刺激（振動）が伝達され、動きが増幅していくわけです。そして、クライアントさんが自ずと動くので、体はとても軽く感じられます。

例えば、ゆらぎの刺激を入れる時、施術者は強めていないのに、それ以上に相手の振動を伴う刺激が増幅していきます。意識せずとも刺激が波及して拡散するので、全身に届きます。これは、体が自ずと動くからなのです。



施術者とクライアントが共鳴すると、クライアントが自ら動くようになり、動きが増幅し、刺激が全身に波及していく。

よくある揉みほぐしやマッサージのような、相手の体を道具のように扱う一方的な刺激伝達では、楽しくワクワク高揚する感じは決して得られないと思います。FS整体は、五感を介して感覚が行き来する、施術のコミュニケーションをとります。

そのように触れていると**相手の反応がわかるので、適切なドーゼや方向性も感じられます。**「これだと刺激が強いかもしれない」「圧や動作の方向が違う」とかもわかってきます。そして微調整する余裕ができます。

重要なのは、力みがなく緩さがあり、相手の状態を感じ取るということです。共に動かす操法動作では、お互いの状態を感じ取り合うことができます。二つの体の動きがぶつかることなく混じり合い、同調・同化して共鳴し合っているのです。

CamScannerでスキャン

手を触れると神経まで繋がる

ただし、同調・同化して共鳴し合うという現象は、逆方向に伝わることもあります。それは、過去に何回かありましたが、**お互いに重だるい感覚などを移し合ってしまうのです。**施術後になんか体が重くなったり、普段は肩こりがないのに肩がパンパンに張ったりと、同調してしまったことがあるかもしれません。

そして共鳴するのは、体調だけではなく、気分もあります。講習会などで初対面の人と一緒にワークを行う時、こちらがリラックスしていても相手が緊張していれば、それが伝わってきて無駄に緊張してしまいますよね。

クライアントさんが緊張しているのか、リラックスしているのかは、手を介して伝わってきます。もっというと、五感を通して感覚を共有するのです。

そもそもクライアントさんが緊張していると共鳴は起こりにくいのですが、感覚は伝わるので共有しています。緊張していると、体が硬くなり動きが一定にならなくなります。そうなると、クライアントさんの振動の反応を受け入れたり、逆に自分の振動、反応を相手に伝えたり

CamScannerでスキャン

するような柔軟性が失われ、とにかく固く、重く、遅くなります。

なので、共鳴が生まれるには、クライアントさんとのラポールがあり、リラックスしていることが絶対に必要です。

感情という、本来であれば表情や声、あるいは言葉を介さないとわからないはずのものが、手を介することでダイレクトに伝わってきます。手がセンサーや神経としての役割を持ちます。クライアントさんの体の状態の変化が、そのままメッセージとして伝達されるイメージです。

コミュニケーションとは、常にマルチモーダルです。複数の形式、複数の手段があるということです。そばにいることで息遣いを感じたり、言葉や行動、全ての情報を合わせて、共鳴が起こっていると考えられます。

「整えてあげる・整えてもらう」ではない関係

このように共鳴する施術では、施術者とクライアントさんの関係ではなくなります。施術者

＝整えてあげる人、クライアントさん＝整えてもらう人、ではなく、**「一緒に整う」という感覚になります。**

もちろん最初は、施術者とクライアントさんの関係性から始まります。そして、安心・安全を確保する役割は、施術者側にあります。

それでも、ペーシングやラポール、そこから「ハイパーリーディング」と施術が進み、いつしか体調や気分まで同調してくると、「あげる・もらう」のような関係がなくなるのです。**同化してくるので、どちらが能動でどちらが受動か関係なく、一体になるような感覚になります。これが二人で行う共同創造という整体なのです。**一緒に整うという、全く別の体験になります。

そして、施術者とクライアントの二つの体をどんなふうに操作するのか、その誘導が手を通して小刻みにやりとりされています。これは**生成的なコミュニケーションで、「見えていないものを見えるようにする」こと**です。

振動や刺激、ドーゼや感情など、目に見えない体感覚（Kinesthetic）で感じるコミュニケーションがあり、同調・同化・共鳴しながら一緒に整っていくのです。

CamScannerでスキャン

伝えるのではなく、伝わっていく

大切なのは、受け入れる用意があるから、伝わっていくことです。伝わっていくメッセージは、それを受け入れるスペースがあるところにしか入らないし、届きません。

クライアントさんが緊張状態で意識的になっている場合は、防御反応を出してブレーキをかけています。その状態で刺激や振動などのメッセージを届けようとしても、伝わっていかないのです。

受け入れる、動かされる用意があるかどうかです。それは、ラポールがあってこそ伝達されていきます。

「動かす」ではなく「動いていく」。「刺激を伝える」ではなく「刺激が伝わっていく」。この二重の「自動化」により、クライアントさんの無意識的な身体制御が働くのだと思われます。

共鳴は、体の輪郭に揺さぶりをかけ、感情も揺さぶります。感情が動けば、体はどんどん動き、治る慣性が働きます。施術者に心身を安心して委ねることによって、体の刺激は拡張していくのです。委ねるから、刺激や感覚が入ってくるわけです。

CamScannerでスキャン

その空間、フィールドの共有

この共鳴している状態で施術が終わると、かなり面白いことが、その空間内で起こるのです。急性腰痛などのクライアントさんの場合は、自分で車の運転ができず、家族の方が運転して来院されたりします。施術中、付き添いの家族の方には待ち合いスペースでお待ちいただきます。そして、施術が終わってクライアントさんの症状が改善すると、**なぜか付き添いの人まで、肩こりや腰痛が楽になっていることが多々あるのです。**

このようなケースは何回もあります。施術の効果が共鳴して、その場で目に見えない形で、良い刺激や振動が波及して拡張したのです。それが**「場」、フィールドを整えて、空間内の現象として起こった**のです。

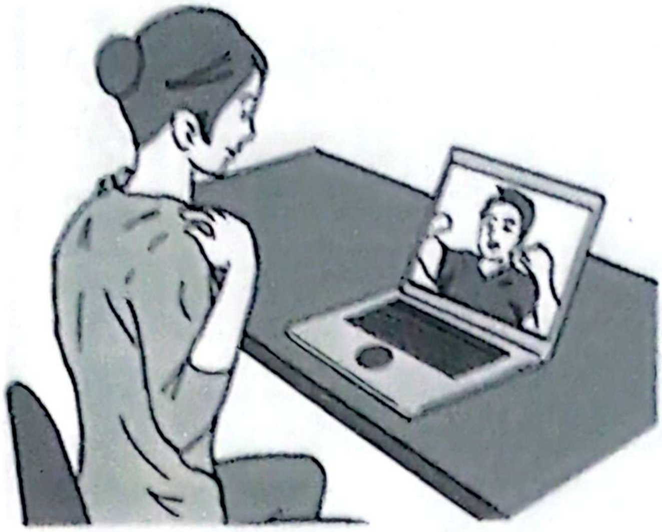
このような現象は、私が主宰しているＥＳ整体研究会の講義でも起こります。また、整体師養成講座のスクール中でも、そのフィールドの中にいれば波及して、現象として起きるのです。ただし、共鳴は良い振動だけではなく悪い振動でも起こり得ますので、そこは注意する必要があるでしょう。

そして、**この延長線上にあるといえるのが「遠隔治療」です。**電話やネットを介して施術を行うものです。私も遠隔治療はできますし、以前は実際にやっていました。意識やイメージを使って行うのです。遠隔治療でよくあるのは、「気功」を使った方法です。

私の場合、気功に関しては、それほど詳しくないのですが、「気」は実際にあると思っています。「気」を用いた言葉には、「気持ちを伝える」「気の持ちよう」「気になる」「気を使う」など、たくさんあります。気はこの世界にあり、私たちと常に関わりがあるのです。

世の中は、目に見えるものが全てではないし、科学で語れるものはまだほんの一握りでしかありません。そういう意味で、気や波動はその空間内で何らかの現象を起こしていると考えます。

電話でもネットでも、相手と回線で繫がっています。**意識や体も「繫がる」状態さえあれば、たとえ地球の反対側にいても伝達されるのは必然**だと思います。



電話やネットを使っても、意識やイメージが伝われば治療はできる（遠隔治療）。

心を強くする「四つの法則」

最後に、心と体の繋がり、その重要性について話したいと思います。いかにストレスフリーにして、心と体のバランスを整え、日頃から最高のパフォーマンスを発揮させるのか、ということです。

整体師は、知識や技術が優れているだけではだめなのです。それは施術を受ける側にとっても同じです。どんなに良いセルフケアを行っても、**心がしっかり整っていなければ、効果は不十分となります。**

しかも、このコロナ禍で生活や仕事の環境が大きく様変わりし、ストレスを感じている人が非常に増えました。そこで、「メンタルを強くする」ための共通項をお伝えします。

私は18年間、整体を通して様々な人と関わってきて、**治りの早い人には共通項があることに気づきました。それはストレスに強い人です。**

そういう人は、痛みの原因探しをせず、現象や痛みの指数を追いかけずに、淡々と変化を受け入れていきます。**ストレス度合いに対する捉え方は、ストレスの「強度×持続時間」とい**

CamScannerでスキャン

メンタルが強い人の習慣「四つの法則」

1. 好きなことをやる
2. 分ける（時間、空間、五感）
3. 捨てる
4. 体を使う

う式で表せると思います。

ちなみに、ストレスの強度とはインパクトの強さ、痛みの強さや指数で捉えることができます。つまり、ある程度予想できていた痛みは、実際に起きてもそれほどショックになりません（個人差はありますが）。

持続時間というのは、そのストレス（痛みなど）がいつまで続くかです。今後の変化がわかれば、ある程度は耐えられるということです。

この観点からすると、不定愁訴などの慢性痛は、予想もしなかった症状が現れて、いつまで続くかわからないので、大きなストレスになると言えます。

知ってもらいたいことは、**メンタルが強い人の習慣を実践することで、誰でもストレス耐性がつくという事実**です。これは私自身も実践して有効性を感じており、多

CamScannerでスキャン

くのクライアントさんを見ていても明らかなことです。

それでは、メンタルが強い人になる「四つの法則」について、詳しく解説していきましょう。

メンタルが強くなる法則①
「好きなことをやる」

クライアントさんの中には、メンタル疾患が原因で体調を崩し、職場を休まなくてはならない人がいます。そういう人たちに「趣味や好きなことはありますか？」と聞くと、たいていは「ないです」という答えが返ってきます。

逆に、仕事も多忙で元気な人に同じ質問をすると、「本当に忙しいです。月に数回は山登りもやってます」などという驚きの返答もあったりするのです。よく言われることですが、**好きなことをしている人は、やはりストレスに強いのです。**

好きなことをしている時、人は誰でもそれに集中します。それが気分転換になり、ほどよい疲労が出るため、睡眠にも良い影響が出ます。

趣味がない、もしくはコロナ禍で趣味を諦めている人は、一度自分が好きなこと、やりたいことを箇条書きにして、可視化してみると意外な発見があると思います。自分が心地良く感じることならなんでもいいのです。大切なのは、**自分にとってワクワクする楽しい時間を作っていくこと**です。

メンタルが強くなる法則②
「分ける」

ストレス状態では、「緊張感」を抱えています。緊張が続くほど、心は擦り減ります。

昨今、在宅勤務の増加によって、仕事とプライベートの区別がなくなってきた方も多いと思います。その中で、緊張をどう区切るかは実は大切な課題なのです。ここでは、その「分け方」を三つ紹介します。

◉「時間を分ける」

人間の集中力は、無限には続きません。学校では、休み時間は当たり前にありますが、社会人はそれを意識して取る必要があります。

また米国では、一定程度の長い休みを控えた人は、その休みの8週間前から幸福度が高まるという研究結果が出ています。

私が施術をしているクライアントさんの中でも、やはり予め休みを決めている人のほうが生活が充実しているように思えます。**時間を区切ったり分けることで、メリハリを出し、高いパフォーマンスが維持できるのです。**

◉「空間を分ける」

在宅勤務の弊害の一つは、別々だった職場と生活空間が一緒になり、仕事が終わったら勝手に気分が変わることがなくなることです。

週末に遠出するのもよいですが、近場を散歩したり、身近にある公園や池、少し高台などで街を一望してみるのもよいでしょう。**日常から切り離された感覚を味わうだけで気分転換にな**

CamScannerでスキャン

り、心は楽になります。

◉「五感を分ける」

人間の感情は、五感に大きく影響を受けています。アロマやお香を焚いたり、映画を観たり、好きな音楽を聴く…など、方法は何でもよいのです。**五感への刺激が気分を変え、リラックスするきっかけになります。**

ストレス対策にも、メリハリのある刺激が大切です。

メンタルが強くなる法則③
「捨てる」

勘違いしやすいのですが、不満をいくら解消しても、マイナスの感情が一時的にゼロに近づくだけで、幸せになれるわけではありません。

上手くストレスに対処している人は、どうにもならない悩みを解決しようとせず、その時間

をもっと幸せになれる何かに使うことを意識しています。**ネガティブで否定的な感情を減らそうとするより、ポジティブで肯定的な感情を増やすほうが幸せになれる**と知っているわけです。

捨てるとは「選ぶ」ことでもあります。休日に仕事の悩みで悶々とし続けても、状況は変わりません。家にいる時は家族との会話を最優先するなど、自身にとって何が大切かを考え、状況に合わせて気持ちを切り替えることが大切です。

痛みも同じです。**痛みにとらわれていたら、知らず知らずのうちに「負のスパイラル」に取り込まれています。**痛みへの執着を捨てて、ワクワク楽しいことを選びましょう。

メンタルが強くなる法則④
「体を使う」

心が緊張していると、筋肉は収縮し、体は硬くなります。ストレスの対処が上手い人たちは、その都度、体を柔軟に使いこなして緊張を緩和しています。

運動で緊張を緩和する一例として、ウォーキングなどの有酸素運動があります。**一定のリズ**

CamScannerでスキャン

ムを伴う運動をすると、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンが多く分泌され、多幸感が得られるといわれています。

また、筋肉修復のために、主に就寝中に分泌される成長ホルモンには抗ストレス効果があり、健康な体と心の維持に役立ちます。

何より、運動の最中は悩みを忘れます。辛い時は顔を上に向けて、腕を振り上げてみましょう。これだけでも気分が楽になるはずです。